

سوريا
ناما سكار

اليوجا

طريق الصحة والسعادة والشباب

كما شرحها
بهاوانزاور يانت براتيندهي
راجا ولاية أونده

لابنه
أپا پانت

سفيرالهند بالقاهرة

الطبعة الثانية





المهاتما غاندى
الزعيم الروحى للهيد



بھوانراو پانت پراتیندھی
راجاویلاہ آوندہ
مؤلف الکتاب

”سوريانا ماسكار“

البهجا

طريقه الصحة والسعادة والشباب

كما شرحها

بهاوانزاو برانت برايندلى
راچا ولاسيه أوسده

لايت

أپا پاشا

سفير الهند بالقلم



الطبعة الثانية

الإهداء

إلى نهرى "الجنين والنيل"
مهدى لفضاء الإنسانية حيث
تأوت الإنسان منذ القدم إلى
الطلع إلى الطلوع :

الحق والخير والجمال
(ما تيام ، شيفام ، سوندرام)

ب: شيفام سوندرام

أما أنت

تقديم الكتاب

الناس في عجلة من أمرهم ، قلوبهم مضطربة ، ونفوسهم حائرة . انهم يبتغون السعادة فلا يجدون الا الحزن ويسعون الى الامان والاستقرار فلا يخلق ذلك الا مزيدا من القلق .

حركة دائبة ، واصوات لا تنقطع ، ولهفة في كل شيء ، وقلق فيما يتصل باليوم والغد - كل ذلك قد ترك عقل الانسان في دوامة لا تهدأ .

الناس من خشية الخوف في خوف ، نفشى بينهم الغضب والحقد والكراهية والبغضاء والكبرياء في كل مكان .

وضاعت اللفة بين الانسان والطبيعة ، وانعدم الوثام بين العقل والجسد ، وبين ما هو من شؤون النفس وما هو من غير شؤون النفس ، واختفى الجمال والفرح من حياة الناس تبعا لاختلال التوازن في حياتهم .

وانى للانسان ان يجد اللفة والجمال والسعادة في قلوب الناس ، وعقولهم على ما هى عليه من اضطراب يؤرق النفوس ؟

واذن فمتى ، ومن اين نبدا ، لكى نوقف هذا الاندفاع الجنونى نحو الهلاك والدمار والحزن ؟

ان من الواضح الذى لا يحتاج الى دليل ان عليك ان تبدأ الآن ، وهنا ، فى داخل نفسك ، فتنكمش الى قرارة نفسك نحو اعماقك تدريجا وفى يقظة صامتة ، لتخلصها من الخوف والاضطراب والقلق وغيرها مما يسيطر على عقلك ويسلبك السعادة الحقة التى تتمثل فى صحة النفس وصحة العقل وصحة الجسم .

ابدا أولا بمراقبة تنفسك وكن يقظا له ، ولكن فى استرخاء ، فالتنفس هو همزة الوصل بين العقل والجسم . حتى اذا جعلت تنفسك اكثر ثباتا ، تبطئه أحيانا ، وتوائمه أحيانا ، وتوازنه أحيانا أخرى ، كان ذلك وازعا للعقل والجسد على أن يسلكا نفس المسلك .

فإذا بدأت عملية تمهل عقلك ومواءمته وصلت الى السكينة والجمال والسعادة الكاملة فى قرارة نفسك . والحق انه ليس هناك « مكان معين » تصل اليه ، فالجمال والسعادة والسكينة والالفة كلها فى « كل مكان » - « فى كل الأوقات » .

فعلى حين أن العقل اذا اندفع الى السطح لا يمكن أن يصل الى شيء فانه ، حين يتمهل ، ينطلق منه الجمال والحب والهدوء والسعادة على الفور فى كل مكان فيعم الحياة كلها بصورة دائمة .

ان الجمال الأبدى وليد اللحظة - انه موجود فى كل وقت ، موجود الآن .

من أجل ذلك فان تمرينات « السوربا ناماسكار » قد أعدت لتشمل العقل والجسم معسا بما تهيئه من تنفس.

متآلف ومتوازن ، فهي تجمع الى اوضاع الجسم العشرة
الانتباه المسترخى .

انك لتبدأ بها من قريب فتذهب بعيدا وتحلق بك في
آفاق شاسعة ، وانك لتبدأ الآن لكي تصل الى الخلود ،
فالحياة الخالدة تبدأ من اليوم - في داخل نفسك .

واليوم وقد حلت الذكرى المئوية لمولد راجا (امير)
ولاية اونده ، الذي يرجع اليه الفضل في نشر هذه التمرينات
اليوجية ، أجدني مدينا لصديقي الكريم ، الاستاذ معدوح
اباطة ، على أن اخرج هذه الطبعة الثانية الموسعة من كتاب
« السوريا ناماسكار » .

ان اليوجا معناها الوصل ، والربط ، معناها الوصل
بين المحدود وغير المحدود ، والربط بين النفس والخلود ،
وايجاد الاتصال مع الحياة ، والجمال ، والالفة ، والسعادة .

واني لوائق من ان هذا الكتاب سوف يضيف على كثير
من الناس السعادة والسكينة وطمأنينة القلب .

مايو ١٩٦٩

ابا . بانث
سفير الهند

مقدمة الطبعة الثانية

بقلم السيد/حسن عباس زكي

« في حديث مع السيد ابا بابت عن إعادة
طبع الكتاب طلب مني أن اكتب للطبعة الثانية
مقدمة ثانية ، فاخترت أن أجعل من هذا
التقديم تفسيراً لمبحث البهجة في الحياة معتبراً
هذه المقدمة مكملّة للتقديم الأول ، مع وافر
شكري للسيد السطر .. »

المعنا في مقدمة الطبعة الأولى لهذا الكتاب الى ما للتمرينات
الرياضية من اثر في شحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه ،
وتمنحه القدرة على مواصلة العمل ، والاحساس بهجة
الحياة .

والواقع أن الاحساس بالبهجة هو العلاقة التي تدل بها
الحياة على نجاحها ، وهي المطلب الذي ينشده كل فرد ، وكل
مجتمع ، ليستشعر الأمن والاستقرار .

ولكن كيف يتأتى هذا الاحساس وسط عالم يزرع تحت
نير من الصخب والقلق والتناقض ويعيش بين شقى رحي من
الصراع الدولي والاستعداد لانتاج أدوات الدمار والخراب ،
وغدا أفرادها آلات انقلتها مطالب العيش ، فنسيّت نفسها
وغابت عنها حقيقتها ، وابتعدت عن كيانها ، فلم تعد تدرى
له وجودا ، وتتطلع الى البهجة بعيدا بعيدا ، وفاتها أن

الاحساس بالبهجة لا يتأتى الا اذا وجد كل فرد نفسه وعرف حقيقته ، وأرسى قواعد حريته وآمن بأنه صاحب هذه الحرية وأنه يريد لها حقاً . وهو لن يجد نفسه ويؤمن بحريته الا اذا كان على صلة بالحقيقة المحددة التى تمكنه من أن ينفذ انى الطوائع الجوهرية للأشياء ، فيدرك جوهره نفسياً وعقلياً وجوهر العقول من حوله ، وجوهر البيئة التى يعيش فيها ، والمجتمع الذى يحيط به ، ويشترك معه علماً وعملاً وخلقاً ، فالإنسان جزء من الطبيعة ، والطبيعة ليست الا اثراً من آثار الحقيقة المطلقة التى أوجدت الأشياء على مثالها ، وخلقت لها قوانينها وقواعدها الثابتة التى لا يعتريها تبدل ولا تغير ولا تخضع لأهواء أو مآرب ، وجعلت التناسق والترابط بينها كاملاً ، وأعدتها لتكون وحدة واحدة لا ينفصل أحدها عن الآخر بحال . .

مقدمة الطبعة الأولى

بقلم السيد/مهن عباس زرك

كتاب « الطريق الى الصحة أو اليوجا في الحياة اليومية » ألفه السيد « بهانراو بانث براتيندهي » مهراجا ولاية أونداه إحدى ولايات بمباي بالهند . وأشرف على نقله الى اللغة العربية ابنه السيد / أبا بانث سفير الهند في الجمهورية العربية المتحدة .

وهذا الكتاب يقدم للقارئ العربي نظاما لتربية الجسم والحفاظ عليه ووقايته من العلل والأمراض ، ليظل صاحبه مقبلا على الحياة راضيا بها ، مستمتعا بما فيها ، قادرا على العمل والإنتاج ، مبتهجا في غير ابتئاس ، مؤديا رسالته في غير تبرم أو ضيق .

ويتمثل هذا النظام في تمرينات متعددة صالحة لكل الأعمار ، وتؤدي دون حاجة الى أداة مساعدة ، وفي أي مكان ، وبغير مجهود أو وقت كبير ، وتنتج هذه التمرينات بمن يمارسها تدرجا من شأنه اتصال الأول بالثاني وهكذا حتى التمرين العاشر ، ولكل تمرين منها اثره في جهاز من أجهزة الجسم ، وكلها مجتمعة تشحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه وتمنحه القدرة الكافية على مواصلة العمل ، والاحساس ببهجة الحياة وجمالها ، حيث تكون التمارين وحدة واحدة يسرى مفعولها الى سائر أجزاء البدن .

وعلى من يشرع في ممارسة هذه التمرينات أن يتعلم أولا كيف يتنفس التنفس السليم ليملأ رئتيه من اكسير الحياة ، ولما كانت الحبال الصوتية في حاجة الى التدريب والتقوية فان التمارين تكون مصحوبة بتنغيم وتلحين خاص ، يؤدي ببعض الالفاظ التي تشتمل على حركات وسكون ويمكن اختيار امثالها واوزانها من اللغة العربية .

والنظام كما نراه في الكتاب وفي الصور المنشورة به حركات رياضية ، والرياضة في العالم الحديث علم وفن له قواعده واصوله العلمية والفنية ، وله معاهده ومدارسه التي تدرس هذه العلوم والفنون ، وقد اصبحت الرياضة جزءا من المناهج الدراسية في المدارس والمعاهد على اختلاف مراحلها ، فلم تعد التربية الحديثة قائمة على تربية جانب من الانسان دون جانب ، وانما تهدف الى تكوين الانسان تكوينا متكاملًا من شتى نواحيه الجسمية والعقلية لأن كلا منها مكمل للآخر . .

وتهتم الدول بتنشيط الرياضة البدنية فتتوسع في انشاء النوادي والساحات الشعبية لممارسة الالعاب المختلفة ، وغدت لهذه الرياضات بطولاتها ، وتشجع الدول هذه البطولات بالمنح والجوائز ، واقامة المباريات على المستويات المختلفة اقليميا وعالميا . . فسلامة الجسم هي المفتاح الى سلامة التفكير ، والى تقويم الخلق ، وتفتح الافكار واتساع الازهان وتهذيب المشاعر والاحاسيس .

أما المعتلون جسميا فهم أقرب الى الانحراف ونظرتهم الى الحياة مشوبة بالضجر والتبرم والتشاؤم ، يعيشون في عزلة وانطواء وسرعان ما يفقدون القدرة على الالتحام

والمشاركة في تحمل المسئوليات وبمعجزون عن الخلق
والابتكار .

ولما كانت سيادة الأمة وتقدمها يقاسان بمقدار ثرواتها ،
فأولى هذه الثروات هي الثروة البشرية ، وعلى قدر ضخامة
هذه الثروة وقوتها يكون تقدمها السياسى والاقتصادى
والاجتماعى .

ولعل من اسباب ارتداد الشرق وتقهقره وجموده عن
النسب بنهضته الى غاياتها هو تقاعس أهله عن العناية بالثروة
البشرية ، فعنيت معارفه بالزوال ، وانتقلت هذه المعارف الى
القرب ، فتملك بها زمام الأمر ، وسيطر على مقدرات الحياة
استقلالا واستعمارا وتخلف الشرق سياسيا واقتصاديا
 واجتماعيا . . فبينما كانت الطاقات البشرية هناك تطرد نموا
وازدهارا ، كانت الحياة في الشرق تتراجع على توالى العصور
وضرب الظلام على ابنائها ستارا حجب النور الذى انبثق
منه ، حتى أدركه الوهن ، واعتزته الشيخوخة فروعت أرضه
بالخراب وصناعته بالاهمال ، وتجارت به البوار .

واذا كان للحياة دوراتها في الشعوب ، واذا كان التاريخ
يعيد نفسه فقد آن الأوان لأن تفتح هذه الشعوب النوافذ
التي أغلقت عليها ، وأن تستمد من تراثها ما يعينها على السير
لترقى بنفسها وبالاتسانية صعدا الى حياة بسودها الأمن
والاستقرار ، وبشيخ فيها الخير ، ويقضى فيها على القلق
والخوف ، وويلات العلل الجسمية والنفسية .

ومن هنا يجب أن نبني طاقاتنا البشرية على أساس متين
من صحة الجسم ، فهذا البناء يساعدنا على مداومة العمل
وزيادة الانتاج حتى يكون انتاجنا كافيا لحاجاتنا ومطالبنا ،

فكم تفقد الأمم من دخلها القومى بسبب نقص هذه الطاقات والإحصاءات خير شاهد على أنه كلما كانت الطاقة البشرية متكاملة جسميا وعقليا كان انتاجها اوفر ، وعملها أكثر ، واطرد نموها الاقتصادى ، وزاد دخلها القومى . وكلما توفرت هذه الطاقات أيضا ، كانت الحياة الاجتماعية أرحب مدى وأكثر تماسكا واختفت من بينها عوامل الحقد ، وقل الصراع والتناقض ، وحل محلها المودة والترابط ، وتوفر كل انسان على عمله اجادة وابداعا ، وزهت الحياة الفكرية والفنية والأدبية واتجهت الى خير البشرية ، وجعلت منها وحدة متقاربة فى الفكر والثقافة والمشاعر والعواطف .

وتلك هى الغاية من النشاط الرياضى الذى يحتل من المجتمع الحديث مكانته وتنشط الدعوة اليه . . بشتى الطرق والوسائل ، ونحن أحوج ما نكون الى ممارسة هذا النشاط وتنويعه والتجديد فيه . . وهذا الكتاب الذى تقدم له يدعو الى هذه الفكرة بغية تعميمها وانتشارها ، وقد اكد المؤلف فيه أن هذه التمرينات لا تأخذ من الطقوس الدينية غير الشكل ، وأنه ينبغى الفصل بين القواعد الصحية واعتبارها مستقلة استقلالاً تاماً عن المعتقدات الدينية والإيمان الأعمى .

ويرجع هذا التاكيد الى ما هو معروف من أن اليوجا هى إحدى مذاهب الفلسفة البرهمية الستة بل أشهرها وأكثرها انتشارا . . وخلاصة هذه المذاهب التى تقوم على الإيمان بأصول الفيدات أو الدارشات أى البراهين هى أن الفيدات قد هبط بها الوحي ، وأن التدليل العقلى لا يصل بنا الى الحقيقة ، وأن الغاية من المعرفة ومن الفلسفة ليست هى السيطرة على العالم بقدر ما هى الخلاص منه وأن هدف الفكر

هو التماس التحرر من الألم المصاحب لخيبة الشهوات في ان تجد اشباعها ، وذلك بالتحرر من الشهوات نفسها ، وهذا التحرر لا يتأتى الا عن طريق ارهاق النفس بالزهد والتزام الطاعة ..

وتختلف هذه المذاهب في اتجاهاتها . ومذهب اليوجا منها يقوم على تحول الحواس عن العالم الخارجى ، وتركيز الفكر في الداخل بقصد التوحيد الروحى المعروف باليوجا مع الروح العلوية عن طريق التدريبات ، وقهر الذات لتتحرر النفس من كل ظواهر الحس وارتباط الجسد بشهواته ، وحتى يتاح للانسان ان يبلغ التنوير الأعلى والخلاص الأسمى، عليه ان يفكر في وجود واحد منزّه عن كل الخطايا التى اقترفها في تجسّدات روحه الماضية كلها .. ولكنه لن يصل الى ذلك طفرة واحدة بل يجب ان يمر بعدة مراحل تؤدى الى فصل العقل عن الجسد فيكتسب ادراكا وقدرة خارقين للطبيعة .

وكانت اليوجا في أول أمرها تنحو نحو الصوفية ثم اختلفت بالسحر في العهود المتأخرة واخذت تشتغل بالتفكير في المعجزات ، أكثر مما تفكر في سكينه المعرفة وأصبح الاعتقاد اليوجى قائما على امكان تخدير أى جزء من الجسد بتركيز الفكر فيه فيمكنه اذا أراد ان يختفى عن الأنظار أو ان يحول بين جسده وبين الحركة مهما كان الدافع إليها .. الى كثير من المعتقدات التى يدين بها بعض معتقى هذا المذهب ..

على أن الكتاب لم يتعرض لليوجا كفلسفة أو مذهب أو دين ولم يتناول من مراحلها الا ما كان متصلا بالناحية الصحية ، فالصحة أمر لا فواصل فيه ولا حدود . وغاية

ما يطلبه كل منا أن يعيش حياته معافى وتلك هى سبيل
النجاح ماليا واجتماعيا وشخصيا .

وهذا ما يجعل الكتاب جديرا بالقراءة للافادة منه على
أن يصبغ القارىء ما يأخذه منه بالصبغة التى تتفق مع
معتقداته الدينية دون تأثر بوثنية من الوثنيات القديمة أو
بمذهب من المذاهب التى لا تسابر عقلا أو علما أو دينا
صحيحا ، ولتكن وجهته أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء
لا يراه الا المرضى ، وأن العقل السليم فى الجسم السليم .

حسن عباس زكى

الصحفـة الإنـجـليـزيـة لـورـمـورمان

تتحدث عن

مقابلتها لـراجا أونـده وعن تمارين السـوريـا ناماسكار

منذ أكثر قليلا من عام ، كان من حظى كصحفية أن التقى
واتحدث الى رجل من أعظم من قابلت في حياتي حيوية وجبا
للحياة - أقول هذا وأنا التي قابلت وأجريت الأحاديث مع
المئات من أشهر أهل الأرض رجلا ونساء .

هذا الرجل هو راجا أونده ، الحاكم الأمير في إحدى
امارات ولاية بومباي ، والمشرع الحكيم الانساني الذي يعيد
الآن بناء أمارته كي يجعل منها بلدا حديثا متقدما ، تختفى
منه شيئا فشيئا آفات الشيخوخة والمرض والالام والقلق
والتخلف الاقتصادي .

- ١ -

وكنت اعرف مقدما أن الراجا قد تجاوز السبعين
وحيث أنى أعلم أن الهنود عادة يشيخون قبل الأوان ، فقد
كنت أتوقع أن أرى رجلا يحمل من الغضون والتجاعيد قدرا
أكبر مما يمتاز به معظم الطاعنين في السن في كل مكان .

ولكم أن تخيلوا مدى دهشتي عندما قدمنى سكرتير
الراجا اليه في حجرة الاستقبال بجناحـه الخاص بفندق
سافوى . فاذا بمن أراه أمامى رجـل يتحرك في رشاقة
الشباب ، له عينان لامعتان كأنهما عينا فتى يافع ، وإبتسامة
مشرقة وضاءة ، وذهن صاف في صفاء برق الصيف !

كان يبدو شابا في منتصف العمر - وكما أخبرني فيما بعد - فانه بالفعل لم يعرف المرض ، ولا حتى نزلات انبرد الخفيفة ، منذ أكثر من ثمانية وعشرين عاما .

واقبل على يقول :

أرى انك مندهشة لانك لا ترين أمامك العجوز المرتجف الطاعن في السن الذي كنت تتصورينه ؟ !

وأخذ يضحك بجذل ، وسكرتيره ، يشاركه ضحكته . وكان من المستحيل على بالطبع أن أقاوم الجو المرح الذي أشاعه ذلك الشاب . - ذو الواحد والسبعين ربيعا !!

ويومها ، قص على الراجا قصة غريبة عن شفاء الأمراض وتجديد قوى الحياة ، وخيل الى وقتها أنه يتحدث عن شيء أشبه بمعجزة « ينبوع الشباب الدائم » الذي يبحث عنه الجميع منذ أقدم العصور .

غير أن ما تحدث عنه الراجا لم يكن معجزة من المعجزات فقد كان السر كله في سلسلة من التمرينات الرياضية اسمها « سيوريا ناماسكار » ومعناها الحرفي « صلوات الشمس » .

وما أن شرحها لى الراجا حتى اكتشفت أنها البساطة بعينها ، إذ لا يحتاج المرء فيها الا الى خمس أو ست دقائق لكي يؤدي دورة (١) كاملة من هذه التمرينات - والدورة عبارة عن ٢٥ تمرينا - دون حاجة الى أية أداة من أى نوع .

غير أن التنفس يمثل ركنا أساسيا من تمرينات السوريا ناماسكار ، فلا بد أن يتنفس المرء ثلاث مرات شهيقا

(١) ملاحظة : لسهولة الشرح سنسمى الاوضاع العشرة معا : تمرينا

او « ناماسكار » والـ ٢٥ تمرينا دورة .

وزفيرا طبقا لنظام معين اثناء قيامه بالتمارين الواحد المكون من عشرة أوضاع .

ويستطيع أى انسان أن يؤدي هذه التمرينات ايا كان عمره ، سواء اكان رجلا أم امرأة ، دون أن يكلفه اداؤها شيئا فكل ما يحتاجه رقعة مستوية من الأرض طولها سبعة أقدام وعرضها قدمان .

وكان الراجا قد أتى معه بفيلم فوتوغرافى التقطت مناظره فى قصره وفى مدارس ولايته ، وقد ظهر فيه بنفسه ، كما ظهرت فيه الأميرة زوجته وأولاده ، وعدد من رعاياه وهم جميعا يؤديون هذه التمرينات .

وأخذ الراجا يطلعنى على بعض الصور .

كانت الأميرة ، وهى سيدة فاتنة فى السادسة والثلاثين من عمرها ولها ثمانية أطفال ، تبدو وكأنها فتاة فى السادسة عشرة ، رشيقة ، خفيفة الحركات ، مشوقة القوام . وقد علمت فيما بعد ممن عرفنها أنها تمتاز بقوة غير عادية ، وأنها لا تشعر بأى ألم اثناء الوضع .

وجاءنى صوت الراجا يقول :

الواقع أن اثر تمرينات السوريا ناماسكار على النساء اروع منه على الرجال . فالشيخوخة فى بلادنا تدهم نساءنا قبل الاوان . ولكنهن يستطعن الآن كما ترين أن يحتفظن بالحوية وجمال الصبا حتى يتقدم بهن العمر .

وكان من بين الصور التى شاهدتها صورة سيدة أخرى فى الستين من عمرها لها عشرة أطفال . كانت طوال عمرها تعاني من الروماتيزم ومن السممة المفرطة . حتى اذا بدأت تمارس تمارين السوريا ناماسكار وهى فى سن الخمسين ذهب

عنها الرومانيزم الى غير رجعة وعادت وكأنها صبية في مثل
عمر بناتها .

- ٢ -

ومع انى تأثرت كثيرا بقصة الراجا ، الا انى كصحفية
كثيرة الشكوك لم أقتنع بها تماما ، حتى اننى عندما عدت
الى مقر جريدتى فى شارع فليت ستريت لأعد الحديث للنشر
فى عدد اليوم التالى ، حرصت على أن أغفل التوقيع عليه
باسمى حتى لا أحمله من التصديق أكثر مما أحسست به .

كان هذا منذ عام .

وكان المفروض أن أنسى الراجا وقصته فى دوامة فليت
استريت الصاخبة حيث يطفئ فى كل لحظة حدث جديد على
ما سبقه .

ولكن الذى حدث انى فى تلك الأثناء كنت قد وصلت الى
حد من الارهاق والتعب ، والشد والجذب ، بعد اثنى عشر
شهرا متواصلة من العمل ، حتى بدأت أحس بالفعل انى على
وشك استنزاف الطاقة الكبرى من النشاط التى حبتنى بها
الطبيعة .

كذلك كنت على وشك القيام بأجازتى السنوية . فلما
وصلت الى شاطئ « دورسيت » كانت صورة الرجل الذى
لا يعرف الشيخوخة ما زالت تصاحبنى . وهناك وحدتنى
ذات صباح أحاول أداء تمرينات السورينا ناماسكار كما شرحها
انراجا عمليا أمامى .

ومن اللحظة الاولى أحسست بتيار متدفق من الطاقة
يعود الى كيانى . غير أن الشد المفاجئ فى عضلاتى جعلها

تتوتر الى حد انى عرجت اياما . ولكننى قررت المثابرة .
وان هى الـ ستة أسابيع حتى ادركت مغزى كثير من كلمات
الراجا التى بدت لى غريبة من قبل .

وفى تلك الفترة ، كانت الرسائل تترى بالئات على ادارة
انجريدة تطلب المزيد من المعلومات عن « ينبوع الشباب » ،
« طريق الصحة ذو العشر نقاط » ، والتمارين الرياضية
الانى ورد ذكرها فى الحديث الذى أجرته مع الراجا ، فطلب
منى رئيس التحرير ان اكتب سلسلة من المقالات اقدم فيها
كافة التفاصيل المتعلقة بتمرينات السوريا ناماسكار .
وكان هذا سببا فى تعرفى الى أحد أبناء الراجا (١) شاب
فى الثالثة والعشرين يدرس القانون فى لندن كى يتمكن من
مساعدة والده فى شئون الحكم .

والحق أن السيد ابا صاحب كان نموذجا رائعا للبنية
الكاملة . الا انه كان يضى على محدثه انطباعا بمزايا أخرى
أهم من لياقته البدنية الفائقة ، تلك هى الاتزان الشديد ،
والهدوء الأسطورى ، الذى بدأ بالفعل غريبا على جو لندن
المشحون الذى يحطم الأعصاب .

وكان ابا صاحب قد اعتاد أداء تمارين السوريا ناماسكار
منذ الصغر ، وهو يؤمن انها صاحبة الفضل فى أنه طول
حياته لم يعرف المرض ، ولم يجرب شيئا اسمه الخوف .
وقد راقبته عن كثب وهو يتخذ الأوضاع التى التقطتها له
فرايته بعد أن انتهى من اثنى عشر تمرينا أو نحو ذلك من

(١) الاشارة هنا الى السيد ابا بانث سفير الهند الان فى ج.ع.٢٠٠٠
وفد كان وقتها فى لندن يدرس القانون .

تمارين السوريا ناماسكار ، يتصبب عرقا ، ويبدو مشرقا مضيئا ، كأنما هو خارج لثوه من نبع الخلود .

وقد أخبرني أبا صاحب أن أهم ما تمتاز بها هذه التمرينات أنها لا تسبب اجهادا لاي جزء من أجزاء الجسم ، وأنها لا تؤدي الى نمو في بعض العضلات على حساب البعض الآخر . وانما تتناول كافة خلايا الجسم وأعصابه فتنعشها جميعا وتجعلها تعزف معا لحنا واحدا منسقا . أو على حد قوله : « انها تجعل الجسم يقنى » !

وهذا هو السبب في أن السيد أبا صاحب كان كمن يتعاطى دواء مقويا كلما انتهى من مباراة رياضية مجهدة كالانزلاق على الجليد مثلا ، ليزيل عن نفسه كل احساس بالتعب أو الإرهاق .

ومما قاله لي أيضا أن هذه التمارين كان لها فضل كبير في احتفاظه بأعصابه أثناء تأدية امتحانات القانون ، وأنها أبعدت عنه كل احساس بالتوتر ، وساعدت ذهنه على أن يبقى صافيا -

- ٣ -

وما أن ظهرت سلسلة المقالات عن الراجا وتمارين « السوريا ناماسكار » حتى أخذت الرسائل تتدفق بالمثلث على إدارة الجريدة وما زلت ألقى بانتظام رسائل من مختلف الناس في الداخل والخارج ممن يمارسون هذه التمارين ويستفيدون منها ، يتحدثون فيها عن كل ما يحرزونه من تقدم ملحوظ في طريق الشفاء ، وعن الايمان والامل الذي عاد يسكن قلوبهم ، وعن تجربتهم الانفعالية التي يجتازونها وهم يستيقظون على فرحة جديدة بالحياة .

ومرسلو هذه الرسائل قطاع عريض من الناس يمثلون
أصدق تمثيل قراء إحدى كبريات الصحف اليومية - أطباء
- ومدرسون - وأصحاب مصارف - وموظفو بنوك -
وشعراء - وعازفو ساكسفون - وباعة صحف - وعاملات
باليومية - وكاتبات على الآلة الكاتبة - وأرباب معاشات -
وكتاب - ومهندسون - وممثلون - وعشرات غير هؤلاء
وهؤلاء من مختلف المهن والأعمال .

ومن بين هذه الرسائل رسالة معينة هزنتى كما لم تفعل
معظم الرسائل الأخرى . ومن ثم فأنى أنقلها هنا مراعية
إلا أسقط منها سوى اسم صاحبها وعنوانه :

سيدى العزيز

« باعتبارى واحداً من قراء صحيفتكم منذ سنوات
كثيرة ، اسمحوا لى أن أقدم شكركى عن طريق صحيفتكم
الى لويز مورجان لما نشرته عن تمرينات « السورينا
ناماسكار » .

وأبداً فأقول اننى عامل فى منجم ، اشتغلت منذ كنت
فى الثامنة عشرة بمناجم (. . .) للفحم ، وأناهر اليوم
الثانية والخمسين . وكل هذا العمر تقريباً قضيته « انقر »
الأرض . . أشق الاتفاق والسراديب بين عروق الفحم
بوساطة آلة تعمل بالهواء المضغوط ، أسندها الى صدرى
وأحفر بها الثقوب التى تملأ فيما بعد بالبارود ثم يجرى
تفجيرها . ويظل الرجل منا يعمل ويعمل حتى يظهر الفحم .
وفى بعض الأحيان يكون الصخر من الصلابة بحيث
لا تستطيع أن تمضى أكثر من ياردة واحدة الى الامام فى
ساعة كاملة . ويكفى أن تذكر الفبار الذى لا يترسب أبداً

يسبب أجهزة الشفط وغيرها من الأجهزة والمخترعات الحديثة التي تعمل بلا انقطاع ، مما يرغم المرء على استنشاق نسبة كبيرة من هذا الغبار . فمع كل انفجار يجذب الغبار من بعد خمسين ياردة بفعل تخلخل الهواء . فلا عجب أذن إذا كان ثلاثة من زملائي قد لقوا حتفهم قبل أن يتموا الثالثة والأربعين . أما فيما يتصل بصحتي أنا فقد اضطررت في فبراير سنة ١٩٣٦ الى التوقف عن العمل بسبب إصابتي بالسل ، حيث كشفوا على بأشعة اكس فاكشفوا وجود الداء بالرئتين معا . لذلك فانا الآن أتلقى تعويضا على هيئة معاش أسبوي .

وقد كنت عندما اذهب الى عيادة طبيب الصحة على بعد ميل ونصف أمر بمنحدر وعمر طوله نحو ستين ياردة . وفي كل مرة كنت أتوقف في منتصف الطريق عدة ثوان لالتقط أنفاسي . أما الآن فأستطيع أن أسير في خطوات سريعة طول الطريق دون أن أشعر بالاجهاد .

فلقد تصادف أن قرأت أول مقال للوزير مورجان عن التمرينات ، ولكنني لم أشغل نفسي كثيرا بالتفكير فيها ، حتى كان صباح اليوم التالي ، وبينما أنا راقد في فراشي والتعب يمنعني من القيام ، مكتفيا بأن أحلم وأتمنى لو أستطيع أن أقطع مائة ياردة في عشرين ثانية ، أخذت أفكر في رأي الكسولتين وهل أستطيع أن أجعلهما عمالان ؟

وانزلت من فراشي ، واتخذت الوضع المناسب .. « هيا .. شهيقي !! لنعد حتى سبعة ! » وبدأت العد .. وعندما وصلت الى ثلاثة كنت قد انتهيت ، ولكنني أخذت أكرر التجربة حتى استطعت أن أعد حتى أربعة ، وبعد

ان ثابرت على المحاولة عدة ايام عقب مغادرتي الغرائش كل صباح أصبحت أستطيع أن أعد حتى تسعة . وبعد أن كنت لا أكاد أقضى ساعتين اثنتين في العراء وسط الحقول الخضراء حتى يفشى على ، أستطيع الآن أن أقضى بها ست ساعات متواصلة دون أن ينال منى التعب . وقد أبلغني الأطباء اننى سوف أتمكن من العودة الى العمل في بحر سنوات قليلة .

الا ، فليندبر زملائي الذين يعانون نفس المرض هذا الامر فيفعلوا مثلما فعلت ، اذن سيرون كيف تتحسن أعصابهم ويزول القلق عنهم .. فليجربوا فقط تمارين التنفس .

واذا كنتم تريدون أن تحصلوا على نسخة من الشهادة فاني على استعداد لموافاتكم بها .

ومرة أخرى ، أرجو أن تشدوا على يد لويز مورجان نيابة عني ، فاني أحس اليوم انى انسان جديد » .

المخلص

(.....)

وهكذا ، فان هذه الشهادات التى تطوع بها أصحابها وظلت ترد الينا سنوات طويلة ، ساهمت الى جوار خبرتى الشخصية فى اقناعى بأن تمرينات السوربا ناماسكار لها بالفعل مفعول علاجى مقوى ومجدد للنشاط فى كيان الانسان كله - عقلا وروحا وجسدا على حد سواء .

وهى مفيدة للنساء بقدر ما هى مفيدة للرجال ، فهدفها هو اطلاق القوى الكامنة فى شخصية الفرد الى اقصى مداها .

ولعلنا نستطيع أن نجد تفسيراً لهذا المفعول الذي تتمتع به تمرينات السوربا ناماسكار لو نذكرنا أنها خلاصة مركزة لثأت الأجال من التجربة الانسانية . والراجا يحرص دائماً على تأكيد أصالتها العريقة .

والواقع أن هذه التمرينات تستوعب الدورة الكاملة لأوجه النشاط الانساني التي عرفها البشر منذ طرد آدم وحواء من الجنة وهبوط المخلوقين اللذين تناولوا الفاكهة المحرمة الى الأرض - المرأة وهي تضع مولودها ، وشمخة الكبرياء في وقفة المحارب ، والغاية في امتداد قامتها ، وتمايل العاملين في الحصاد أو النسيج ، وحذب الأم على طفلها ، وانحناء جامع العشب أو الفسالة ، وحركات العابد ساعة الصلاة ...

هذه الحركات قد ضاعت أو شوهت في عصرنا الآلى . غير أن الذى لا نزاع فيه أن المرء وهو يستعيد ما يستعيد معها شيئاً من عزمه وطاقته الفذة التى كان عليها فى أيامه الأولى .

والحق .. أننا معشر الغرب قوم محدثون ، أما الشرق فله فى الماضى طريق جد طويل !

- ٤ -

وفى تمرينات الشرق الرياضية يرتبط الصوت دائماً بالحركة . ومن المعروف أن ترديد « المانترات » ، وهى مقاطع صوتية معينة باللغة القدم بحيث لم يعد لها أى مدلول ، يصاحب باستمرار الطقوس الصحية أو الدينية. فى الهند .

الا ان الراجا يود ، وهو مخلص في ذلك كل الاخلاص ،
ان يعرف عنه أنه في ذلك أبعد ما يكون عن التفكير في أى شكل
من أشكال التبشير بدين من الأديان .

والحق أن « المانترات » في أساسها ليست دينية ،
ولا ترجع فضائلها الى أصل ديني . ومن الممكن جدا بدلا
من مقاطع « المانترات » التي تقول : « هرام - هريم -
هروم - هرايم - هراوم - هراه » أن تستخدم الحروف
المتحركة أو الساكنة التي تتكون منها في أى تركيب آخر
وسيكون لها نفس المفعول .

- ٥ -

ولقد بلغ من إيمان الراجا بقدرة تمارين « السوريا
ناماسكار » على اصلاح حالة الجنس البشرى جسديا وعقليا
وروحيا ان جعل نشر هذا الكتاب على حسابه الخاص ، على
أن يذهب كل ما يأتي من حصيللة النسخ المباعة لاعتمادات
رعاية الشباب في ولايته .

- ٦ -

وأعتقد أنني لست بحاجة الى التنويه بأن تمرينات
السوريا ناماسكار ، رغم كل مطابقتها للحياة الحديثة بفضل
انراجا ، ليست في النهاية سوى جزء لا يتجزأ من « اليوجا »
التي تعتبر من أقدم وأعرق الفلسفات الباقية للآن ، اذ يرجع
تاريخها الى ثلاثة آلاف سنة . وكلمة « يوجا » تعني
« الوحدة » وهى في التطبيق تعنى اتحاد روح الانسان مع
روح الله .

لوزير مورجان

افصل الأول

كيف عرفت اليورها

لعل أول ما أذكره عن أبى اننى كنت أراه يقوم بأداء تمرينات رياضية كل يوم فى الصباح قبل شروق الشمس حتى أصبح صوته المرتفع ، وهو يردد بعض الحان « المانترات » الساحرة فى نبرات تنم عن الإخلاص ، وتنفسه القوى المنتظم ، الذى كان ينفى على الطفل الذى فقد أمه شعورا بالطمأنينة والسكينة ، جزءا من كياني العاطفى .

ثم طلب منى بعد ذلك أن أقوم بهذه التمرينات بانتظام . وأذكر اننى كنت فى الرابعة من عمري عندما شرعت أؤديها لأول مرة ، فكنت أقوم بهذه التمرينات على سبيل اللهو - حركات بطيئة - فرد الجسم - ترتيل الحان « المانترات » والتنفس العميق ، وقد كان مبعث سرور لى أن أؤديها برفقة والدى اذ كنت أشعر بأننى أقوم بشئ مقدس ، يبعث القوة ، وإن كان مع ذلك شيئا غامضا بالنسبة الى .

كان والدى يصحو مبكرا لأداء هذه التمرينات فى الساعة الرابعة صباحا . غير أنها لم تلبث أن فقدت جدتها بالنسبة لى وسرمان ما بدأت أشعر بشئ من « المقاومة » لتمرينات فرض على أدائها . فبدأت أراوغ ، يشجعنى على ذلك ما كنت أشعر به من سرور فى تحدى من هم أكبر منى وفى مخالفة أوامرهم (كما يفعل كثير من الاطفال فى مثل سنى وقتها) .

ومع أن أداء هذه التمرينات لا ينطوي على فرض مقدس لكنى مع ذلك كنت أثور دائما على كل شيء يمت إليها ولو من بعيد . لذلك صممت على أن أوقف تأدية هذه التمرينات .
وحين كنت مضطرا الى أدائها كنت أفعل ذلك بطريقة سيئة وبسرعة ، كما لو كنت خجلا من أدائها .

فلما بلغت الخامسة عشرة من عمري مرضت مرضا عضالا : التهاب في الرئة . ولم تكن ادوية مضادات الحيوية أو السلفا معروفة في تلك الايام حتى ضاع الأمل في شفائي ، وبدأ القلق يبدو على أهلى ، وأخذ كل من في البيت يتهايمسون من حولي ، فقد كنت احتضر . كنت لا أستطيع النوم من شدة ما كان ينتابني من ألم وسعال ، ثم حضروالدى لزيارتي في صباح يوم وقال لى : آبا ! أبشر فلسوف تتحسن صحتك . فاذا تحقق ذلك فهل تعدنى بأن تقوم بما اطلبه منك ؟ .. كنت في حالة جعلتنى لا أهتم بأى شيء أو بأى شخص ، ولكن ما بدا في نبرات أبى من قلق ، وما ظهر على وجهه من حزن جعلنى أهز رأسى بالقبول ، كما حاولت أن أبدى ابتسامة لتوكيد عهدى له . لم أكن في الحقيقة أبالى وقتها بأى شيء ولكنى وعدت أبى لمجرد أن أبعد عنه الأسى والحزن .

قال والدى : عليك أن تؤدى بانتظام وكل يوم تمرينات « السورية ناماسكار » ، فهل تعدنى بذلك ؟ .. وأجبتة بالإيجاب ، وقد وطلت العزم على تنفيذ وعدى له بعد أن زال عنى ما كنت أشعر به من تمرد . وظللت أنفذ ماوعده به خلال التسع والثلاثين سنة الماضية ، ولست أسفا على ذلك .

ولقد كان من دواعى سرورى أن أقوم بتمرينات

« السور يا ناماسكار » في كل بلاد العالم — في لهاسا ، في
سبيتربرجن — في بهوتان — في بورنيو — حتى في أعالي قمم
جبال كينيا — في الصحروات — في الهواء الطلق — على ظهر
السفن — في عربات في السكك الحديدية — في القصور — وحتى
في الأكواخ المتواضعة .

أبا پانت

عادة الصحة

يعتقد معظم الناس أنهم كلما أدوا الكثير من العمل زادت قدرتهم على الاستمتاع بالحياة ، وينسون في نفس الوقت أنهم كلما استمتعوا بالحياة أكثر ، كانوا أقدر على أداء عمل أكبر .

فهم عاجزون بالطبع عن الاستمتاع بالحياة والاقبال عليها ما لم يكونوا أصحاء . ومن ثم فإن مهمة الانسان الأولى هي أن يوفر لنفسه الصحة الغالية لأن النجاح ماليا واجتماعيا وشخصيا يتوقف أساسا على صحتك .

ثم ان ما يصيب الصناعة والتجارة من خسائر كل سنة بسبب المرض وما يترتب عليه من ضعف الكفاية الانتاجية لدى العمال شيء يفوق الحصر ، فضلا عما يصيب عائلات المرضى من حرمان وعوز .

يقول الفيلسوف ايمرسون :

« الصحة أول مصادر الثروة . فالمرضى خائر الهمة عاجزون نفع الغير وليس أمامه طوال حياته الا أن يستهلك نفسه ، بينما الشخص السليم المعلق قادر على تلبية مطالبه ، ولديه بعد ذلك ما يفيض به على حيرته ، وما يضيفه الى روافد نهر الحياة » .

وقد آن الاوان لكى نبذل جهدا حقيقيا وجادا من اجل

التغلب على التدهور القومى وعدم الكفاية الاقتصادية فى العالم
بأسره بسبب سوء الصحة .

وصحيح أنه قد جرت حتى الآن محاولات عديدة تختلف
فى طرقها وأساليبها فى هذا الصدد غير أنها لم تحقق حتى
الآن سوى القليل من النجاح ، ورغم كل ما أحرزه الإنسان
من تقدم فى مجال العلوم الطبية مازالت الأمراض القديمة
تتضاعف ، بل ويضاف إليها مع الأيام أنواع أخرى جديدة
من المرض .

وعلة هذا الفشل ترجع أساسا الى أن القوم يهتمون إهمالا
ذريعا لا مبرر له الحكمة البليغة التى تقول « الوقاية خير من
العلاج » ، أى أنه أفضل لنا أن نكرس الجهود من أجل وضع
التدابير الكفيلة بالوقاية من أن نضيعها فى البحث عن العلاج ،
فإن هذا هو السبيل الوحيد لكسر الحلقة الوراثية اللعينة التى
تنقل اعتلال الصحة من الآباء الى الأبناء . واذن فليتبجّه همنا
من اليوم الى إنشاء جيل جديد من الآباء والأمهات الأصحاء ،
وعندها سيكون لدينا أطفال أصحاء ، أما جيلنا سىء الحظ
فلندعه جانبا لنبنى من أجل المستقبل .

وسبيلنا الى ذلك هو أن يفرض فى الحال على جميع
الناشئين بشكل عام ، وعلى الشباب بنوع خاص ، فى المدارس
والمعاهد والكليات ، نوع من التمرينات الرياضية المصممة على
نظام علمى دقيق بحيث نهىء للأجسام الفتية أسباب
الكمال .

والصحة نعمة لا تأتى امتباطا من أقصر الطرق بل لابد من
اكتسابها والحفاظ عليها طيلة الحياة بكل دقة وحزم . وقد
وجدنا ، من خلال دراسائنا الطويلة فى هذا الشأن ، ومن خلال

خبرتنا الشخصية ، أنه لابد للمرء أن يتزود من جانبه بقدر من المثابرة والجهد الذاتي لكي ينشأ قويا معاقا ، ولكي يستطيع أن يحتفظ بقوته وصحته طوال حياته .

ولعل أهم ما يمكن عمله في هذا الصدد أن نربي لدى النشء عادة الصحة .

ومن المعروف أن التمرينات البدنية كانت دائما وما تزال ضرورة لازمة للحياة ، لا تقل أهمية عن الماء والطعام والهواء وضوء الشمس ، ولا غنى عنها للإنسان في هذا العصر الذي يسوده الصراع الرهيب من أجل البقاء ، حتى يتيسر له أن يعول نفسه وعائلته ، وحتى يكون ذا فائدة لغيره ، بدلا من أن يصبح عالة على مجتمعه وعلى العالم كله .

ويستطيع المرء أن يلاحظ أن جميع الأطفال تقريبا يجدون متعة كبرى في الجرى والقفز وتاديب الألعاب المختلفة بين الجدران وفي الأرض العراء . وهم في العادة يتمتعون بطاقة من النشاط تهيب لهم الحفاظ على تناسق عضلاتهم وتساعد مختلف أجهزة الجسم على أداء وظائفها كما ينبغي .

غير أن الأطفال لا يلبثون أن ينتقلوا إلى حجرات الدراسة المفلقة حيث يقعون هادئين بضع ساعات كل يوم . فلا تلبث شقاوة الطفولة أن تختفى ، لتفسح الطريق إلى التطورات الأخرى التي تحدث لهم . وهنا يصبح من الضروري أن نعودهم نوعا من التمارين البدنية المنهجية ، يمارسونه يوميا وبلا انقطاع .

وللوصول إلى ذلك ، فإن على الآباء وولاة الأمور وهيئات التدريس أن يفرضوا هذه التمرينات الرياضية المنظمة على جميع الفتيان والفتيات فرضا ، حتى يأتي اليوم الذي يدرك

فيه الفتى أو الفتاة من تلقاء نفسه أو نفسها مدى الأهمية الحيوية لهذه التمرينات من أجل نمو قواه — أو قواها — الجسدية والعقلية ، ومن أجل دوام الصحة واللياقة والعافية .

أما أن نترك هذه المسألة الحيوية لعقوبة الأطفال فإن هذا يكون عبثاً لا يتفق مع روح العصر ، ولا سيما أن الملاحظ اليوم أن كل جيل يأتى أضعف من سابقه روحاً وحيوية ، وأقل عمراً . ولابد لنا الآن أن نوقف هذا الانحدار لأننا لم نعد نستطيع المضى بنفس الصورة المريضة القديمة .

ومن المؤكد أولاً أن الصحة حياة يحياها المرء وليست مادة تدرس في المدارس . واكتساب الأطفال للعادات الصحية يكون أكثر سهولة عن طريق تدريبهم على آتيان الأعمال التي تتوقف عليها صحتهم أكثر منه عن طريق تلقاها كمجرد إرشادات أو تعليمات نظرية . وإذا تركنا الأطفال لأنفسهم فلن يؤدوا هذه الأعمال تلقائياً . وإنما هم يحتاجون إلى من يرشدهم إلى مدخل الحياة الصحية . . أى إلى من يعودهم القيام بأعمال معينة كجزء من روتينهم اليومي . ومن هنا ، فإن دراسة وممارسة « الصحة » يجب أن تشكل منذ البداية جانباً من الحياة اليومية في المدرسة ، ويجب أن ترتبط في ذهن الطفل لا بواجباته أزاء زملائه ومدرسته ومنزله فحسب بل كذلك بخير الوطن وفلاحه وسعادته .

غير أننا ينبغي أن نشير إلى أنه وإن كان من المستحسن بالطبع أن يأخذ الإنسان نفسه بهذه التمرينات منذ طفولته فإن هذه التمرينات لا تعرف حداً من العمر تصبح فيه شيئاً فات أو أنه ، إذ من الممكن أن يبدأ المرء في ممارستها حتى وهو في سن السبعين .

تلك حقيقة لا تحتاج الى مزيد من الاقتناع ، وبوسعنا ان
تؤكد اننا شخصا قد عرفنا رجلا في سن الستين ، ونساء في
سن الخمسين ، كانوا يعانون من اعتلال صحتهم ، ويقاسون
الوانا من الروماتيزم ، وتفرض الوجه ، وسقوط الشعر ،
وسوء الهضم ، والسعال ، وآلام الظهر ، وعشرات العلل
الآخري ، ثم أصبحوا أقوياء وعادت اليهم عافيتهم بعد ان
طبقوا منهجا سليما من التمرينات الرياضية المنظمة .

معنى السوريا ناماسكار

هل هناك نوع شامل من التمرينات الرياضية ، صالح لكل الأعمار ، للأطفال والرجال والنساء على حد سواء ، ولا يكلف شيئاً ، ويمكن أدائه في وقت قصير ، وبدون أية أدوات مساعدة ، وفي أية لحظة ، وفي أى مكان ؟

الاجابة نعم . .

هذا النوع من التمرينات الرياضية موجود ، واسمه السوريا ناماسكار .

ولا شك أن قراءنا من الهنود سيفهمون على الفور ماتعنيه هذه العبارة ، ولكن يجدر بنا أن نشرحها لأصدقائنا من غير الهنود .

فالسوريا ناماسكار ، ترجمتها الحرفية « السجود » أمام الشمس أو « الصلاة للشمس » ويرجع تاريخها الى آلاف السنين عندما كان الانسان - كما هو الآن - يرى في الشمس النور والدقء والصحة والأمن والغذاء . فالشمس تطهر ما فسد أو تعفن أو تلوث بالجراثيم المؤذية اثناء الظلام . وهى تسبب نمو النباتات والفاكهة وغير ذلك من الأغذية التى تقيم أود الانسان ، وتساعد على تضحها ، والشمس بالنسبة للانسان البدائى هى واهبة الحياة . ومن أجل ذلك كان العلماء والمفكرون الهنود الذين عاشوا منذ آلاف السنين يعبرون عن امتنانهم للشمس بالسجود لها ، أو بمعنى أصح

بأداء نوع من التمرينات الرياضية عند شروق الشمس وعند الغروب ، فكانوا ينحنون لها مثلما تفعل أنت اليوم تعبيراً عن الشكر لمن أسدى اليك مثل هذا القدر العظيم من العطايا التي تسبغها الشمس على الجنس البشرى .

وإذا كانت « عبادة الشمس » تعتبر ضرباً من الوثنية في نظر الكثيرين من أهل الغرب ، فقد كان لها مبرراتها . يقول الفيلسوف والعالم الألماني الكبير أرنست هكسل الذي أدرك الحقيقة التي تكمن وراء رمز الشمس :

« الشمس مصدر النور والدفع الذي تتوقف على تأثيره مباشرة وبشكل غير محسوس كافة صور الحياة العضوية . وهذا هو السبب في أن « عبادة الشمس » (أو ديانة الشمس ، أو السولاريزم) تبدو بالنسبة للعالم المعاصر أفضل الصور القديمة للإيمان بالله وأكثرها اتفاقاً مع التوحيد الحديث . ذلك أن العلوم الفلكية المعاصرة وكذلك علم أصل الأرض قد اتفقت على أن الأرض كلها ليست سوى شظية انفصلت من الشمس ثم مصيرها العودة إلى أحضان أمها . ومن جهة أخرى فإن حياتنا البدنية والعقلية - مثلها مثل سائر صور الحياة العضوية - تتوقف في النهاية على نور الشمس وحرارتها . والذي لا نزاع فيه أن عباد الشمس منذ آلاف السنين كانوا أعلى كعباً في سائر العلوم والثقافات من أصحاب الديانات الأخرى إذ ذاك . وعندما كنت في بومباي عام ١٨٨١ كنت أرقب بكثير من العطف عبدة الشمس الأتقياء وهم يؤدون طقوسهم الجليلة عندما يقفون على شاطئ البحر أو يركعون على سجاجيد الصلاة ليقدموا ابتهاجهم إلى الشمس عند الشروق والغروب »

ونحن نؤكد لكل ممن يميل الى الاعتراض على تمرينات السوريا ناماسكار ، على أساس انها ضرب من الطقوس الدينية انها لا تأخذ من هذه الطقوس شيئاً غير الشكل . فالعروف أن الهندوس يعتبرون الاستحمام والتنفس جزءاً من فروضهم الدينية . فهل معنى ذلك أن يصبح الاستحمام والتنفس محرماً على الآخرين ؟ اننا يجب أن نضع خطاً فاصلاً بين كل ما هو داخل من الناحية الفنية في صلب العقيدة ، وبين ما هو طيب وصالح في حد ذاته ، ثم اضافه البعض الى واجباتهم أو فروضهم الدينية لهذا السبب نفسه ، فأصبحت له في الظاهر صفة الفروض الدينية أو الطقوس .

ان القواعد الصحية مستقلة تماماً عن المعتقدات الدينية أو الإيمان الأعمى .

كذلك نود أن نوجه كلمة خاصة الى من يترددون اصلاً في ممارسة أى نوع من التمرينات الرياضية أيا كانت .

انه لما يدعو الى الدهول حقاً أن يرى المرء كل هذا العدد الهائل من البشر من كافة الأمم الذين يدبون في الحياة زاحفين ، حاملين فوق أكتافهم جبلاً من الآلام والعلل المتزايدة مع الأيام : وهم مع ذلك حريصون كل الحرص على عدم القيام بأى مجهود عضلى خشية أن يؤذوا انفسهم أو يموتوا بهبوط القلب .

والذى يجب أن يعرفه هؤلاء اننا خلقنا جميعاً متشابهين في الأساس ، واننا نحتاج كلنا الى نفس الأشياء . ومن بين هذه الأشياء الانسانية البسيطة التى نحتاجها جميعاً بلا استثناء التمرينات الرياضية ، أى العملية اليومية لتجديد الهواء وإيقاظ جميع خلايا الجسم للعمل والا ضمرت وماتت

بسبب عدم الاستعمال . ولا نظننا بحاجة الى تأكيد ان الخلايا الميتة لا لزوم لها في الجسم الحي .

ونحن نؤكد لهؤلاء الحذرين الذين استولى عليهم الخوف ونسوا الاحساس بنعمة الشباب وبهجته انهم لو بدأوا ممارسة تمرينات السوريا ناماسكار من اليوم ، وثابروا ببطء ، واخذوا انفسهم بالتدريج ، فانهم لن يلبثوا بعد شهر واحد ، او ستة اسابيع على الأكثر ، ان يذهلوا وهم يحسون حرارة دماء الشباب النقية تتدفق في عروقهم مرة أخرى بعد ان تجاوزوا الخمسين أو الستين أو السبعين . . حتى الثمانين .

على ان بعض من ركبهم الخوف قد يقولون : « الا ترى هؤلاء الرياضيين المحترفين والرجال الأقوياء والنساء الرياضيات الذين يموتون كل يوم بمختلف أنواع العلل ؟ بل يموتون أيضا وهم في شرخ الشباب ؟ »

والجواب ان موت هؤلاء لا يمكن ان يكون سببه ممارسة التمرينات الرياضية . ولنضرب مثلا بالمصارع الهندي :

ان معظم المصارعين في الهند يخطئون اذ يحرصون على تنمية عضلاتهم على حساب طاقاتهم الحيوية فتكون النتيجة الطبيعية ان يجد المصارع نفسه فريسة لأمراض القلب أو تصلب العضلات .

كذلك يخطئ المصارع اذ يتصور انه كلما التهم كمية اكبر من الطعام كان أكثر عافية وقوة : وقد يكون هذا مقبولا وهو في سن الشباب ، ولكن عندما يتقدم به العمر ويضطر الى الاقلال من التمرين فلن يجنى من ذلك سوى عسر الهضم .

فلا فراط في الجهد أو الطعام هو المسئول عن الأضرار
التي تصيب المصارع وغيره من الناس العاديين . أما التمرينات
الرياضية فلا ذنب لها بالمرّة .

على أن تمرينات السوربا ناماسكار تفضل كثيرا سائر
أنواع التمرينات الرياضية المعروفة .

جميع الألعاب ، سواء في الشرق أو الغرب ، تحتاج
ممارستها الى وجود شريك أو أكثر في اللعب . حتى رياضة
المصارعة الهندية العظيمة تتطلب وجود خصمين ، ومعظم
الألعاب الأخرى تحتاج ممارستها الى وجود عدد من اللاعبين
والى أدوات للعب .

تمرينات « الكلابز » أو « الدامبلز » لا يمكن أداؤها
بدون « الكلابز » أو « الدامبلز » . ورياضة الركوب لابد لها
من حصان أو دراجة . والسباحة لا يمكن أن تمارس إلا مع
وجود الماء . حتى المشي مع أنه لا يحتاج الى وجود شريك
أو مرافق أو جهاز مساعد فإنه يحتاج الى كثير من الوقت ،
فالمشي مسافة ثمانية أميال يتطلب منك ساعتين ونصف
الساعة على الأقل ، ومعظم الألعاب الخارجية تقريبا لا يمكن
أداؤها إلا في ظل طقس حسن .

كذلك فإن الألعاب الجماعية تحتاج عادة الى مساحة
واسعة من الأرض المستوية وهو أمر لا سهل توافره في
جميع الأحوال ، حتى لتجد المدن الكبرى تشكو دائما من
قلة الملاعب التي تستطيع استيعاب نشاط جميع الطلبة
في مختلف المدارس والمعاهد والجامعات .

ولنتناول مدينة « بونا » كمثال للمدن الهندية . فإن
عدد المقيدين بمدارسها الأهلية وحدها أكثر من عشرة آلاف

تلميذ وتلميذة . ومع ذلك فليس بها سوى أربعة ملاعب
يسع كل منها لمائتى أو ثلاثمائة تلميذ على أكثر تقدير .

ثم ان التمرينات الرياضية المثلى هى التى لا تنمى
الأطراف والمضلات والأجهزة الداخلية للجسم فحسب :
وانما هى تلك التى تؤدى الى ارتفاع المستوى الروحى
والعقلى أيضا . وثمة شرط أساسى لى تكون مثل هذه
التمرينات متاحة للجميع : هو الا يتطلب القيام بها وجود
أى نوع من الأجهزة أو الأدوات ، وأن يكون أداؤها سهلا
وميسورا ، والا تتطلب كثيرا من الوقت ، وأن تكون بطبيعتها
ممكنة الأداء فى أى مكان وبواسطة أى انسان دون حاجة الى
وجود مراقق أو شريك .

وتمارين السوريا نلماكار هى التى تتوافر فيها كل
هذه الشروط .

اضف الى ذلك أن تمرينات السوريا نلماكار توفر
لصاحبها التنمية الشاملة . فهى تنطوى على علاج معين
للأجهزة الأساسية الثلاثة فى الجسم التى تتوقف على حسن
قيامها بوظائفها سلامة الجسم كله . فقد ثبت لنا بالتجربة
العملية أن تمرينات السوريا نلماكار توفر للأجهزة الثلاثة
الآتية قدرة فائقة على مقاومة المرض وجراثيمه .

١ - **الجهاز الهضمى** ، بما فيه المعدة والكبد والأمعاء .
الخ ، فثمة عدد رهيب من الناس يعانون من الأمراض
المعوية والمعدية مثل عسر الهضم والامساك ، مما يؤدى
الى اضطراب أحوال الكبد والاصابة بأمراض الاستسقاء
والبراسير والبول السكرى وغير ذلك من العلل
والأمراض .

٢ - القلب والرئتان : فمن المعروف أن نزلات البرد والسعال والربو وذات الرئة ولقطة القلب وغير ذلك ليست الا دلالة على اختلال القلب والرئتين .

٣ - الجهاز العصبي : ويشمل المخ والعمود الفقري . وعوارض اعتلال المخ هي الصداع ، والارهاق الذهني ، وضعف الذاكرة واختلال العقل . اما علل العمود الفقري فهي الشلل والتهاب النخاع الشوكي وتصلب الانسجة العصبية عقب اقل مجهود والكآبة وبرودة اليدين والقدمين والنوم المضطرب .

وتمارين السوريا ناماسكار لها بالذات تأثير ملحوظ على الجهاز العصبي الذي يكمن فيه أساسا ينبوع قوة الانسان : فهو مصدر الطاقة التي يبعث بها الى مختلف أنسجة الجسم وأجهزته . والانسان لا يكون قويا قادرا نشطاً بفضل ما له من عضلات ، بقدر ما هو كذلك بفضل الطاقة الحيوية الكامنة وراء هذه العضلات .

وتمارين السوريا ناماسكار تحرك المراكز العصبية مباشرة وتؤثر فيها تأثيراً عميقاً - يكاد يكون مرئياً ، كما سنحاول ان نبين في الفصل التالي .

وينبغي أن تؤدي هذه التمرينات بالنسبة للأطفال الماديين من سن الثامنة الى الثانية عشرة بمعدل خمسة وعشرين الى خمسين تمريناً في اليوم . أما الفتيان والفتيات من الثانية عشرة الى السادسة عشرة فيجب أن يؤديوا - بشكل عام - من خمسين الى مائة تمرين كل يوم . وقد لاحظنا أنهم يخصصون في بعض المدارس حصتين أو ثلاثاً في الاسبوع للرياضة البدنية كالعاب الجمباز أو التمرينات.

السويدية . غير أن هذه التمرينات المتقطعة لا يمكن أن تحقق
الغاية المنشودة لكل فنى أو فتاة .

أما من تزيد أعمارهم عن الستة عشر عاما فينبغى ان
يضاعفوا عدد تمرينات السوريا ناماسكار تدريجيا ، حتى
يصلوا الى ثلاثمائة تمرين فى اليوم - كل حسب قدرته .
وفيما بعد الخامسة والستين على المرء أن يواظب حتى
يوافيه الأجل على أكبر عدد من التمارين تسمح به قوته .

ويلاحظ أن تأدية مئات من تمرينات السوريا ناماسكار
يومية لمدة شهر ، ثم النزول بها بعد ذلك الى خمسة
وعشرين تمرينا فى اليوم أو الانقطاع عنها تماما يؤدى الى
نتائج وخيمة ، تماما كما يكون من الحماقة والخطورة معاً أن
يتناول المرء ثلاثة أضعاف - أو حتى ضعفى - الكمية
المعتادة من الطعام ثم فجأة يمتنع عن الطعام كلية :
فإن القوانين التى تنظم التغذية وفترات الراحة بين الوجبات
تنطبق بالمثل على التمرينات الرياضية . ولن تؤثر هذه
التمرينات ثمرتها الا اذا مارسها الانسان يوميا وبانتظام
ومثابرة : وبالشكل الذى يتفق مع قدرة الانسان وقوته .

لذلك يجب أن تؤدى تمرينات السوريا ناماسكار بشكل
منظم حتى تاتى بالغاية المنشودة . فهى ليست ضربا من
التهريج أو الرقص على الحبال ، وإنما المفروض فيها أن
تؤدى بحيث تنمى وتقوى جميع أجزاء الجسم على السواء .

وهناك جائزة عظيمة تنتظر كل أولئك الذين يؤدون
تمرينات السوريا ناماسكار على الوجه الذى سنبينه فى
الصفحات التالية . . تلك هى الاحساس الدائم ببهجة الحياة
التي يريدنا الله لكل مخلوقاته .

ولأن يتحرر الانسان من القلق والتعب .. ويظل سليما
معافى سنوات وسنوات دون أن يصيبه المرض أو تقتربه
حتى نزلات البرد لهى السعادة القصوى التى لا يمكن أن
يفرط فيها الانسان متى عرف طريقه اليها .

ومن المهم فى هذا الفصل التمهيدى أن ننوه كذلك بالاهمية
الحيوية « للكلام » فيما يتصل بتمرينات السوريا ناماسكار ،
فالجسم لا يكون قائما بكل وظائفه اذا كانت الحبال الصوتية
صامتة خرساء ؛ فضلا عن أن اهتزاز الحبال الصوتية
عند الكلام يمتد تأثيره الى كل ركن من أركان جسم الانسان .

وقد امتاد الهندوس فى الهند أن يرددوا أسماء الشمس
والأناشيد التى كانت لها فى العصر الفيدي وهم يؤدون
تمرينات السوريا ناماسكار . أما بالنسبة لغير الهندوس
ممن يعترضون على ترديد هذه الأسماء لاعتبارات دينية ،
أو ممن يتصورون أن ترديد أسماء الشمس — مثل
« متراياناماه » أو « رافاي ناماه » نوع من الكفر أو ضرب
من عبادة الأوثان ، فإننا ننصح هؤلاء بأن يمتنعوا عن ترديد
أسماء الشمس وأن يستخدموا بدلا عنها المقاطع الصوتية
الآتية التى لا تعنى شيئا مطلقا :

أوم — هرام — هريم — هروم — هرايم — هراوم — هراه

وهى المقاطع التى تعرف « بالمانترات » .

ذلك أن لهذه المقاطع الصوتية فاعلية فطرية لاكتساب
الصحة ، كما أن تأثيرها الإيجابى على جسم الانسان أعظم
من أن نفقهه مهما كانت عقيدة الشخص الذى يقوم بأداء هذه
التمرينات .

مبادئ أولية

ان تمارين السوريا ناماسكار ، بالشكل الذي تقدمها به ، تمثل طريقة متكاملة لا لاحتفاظ الجسم بلياقته فحسب بل كذلك للوقاية من الشيخوخة والمرض ، ولانعاش الدهن وتقوية الارادة والخلق : وللاارتفاع بقدرة الانسان على الاستمتاع بهجة الحياة الى اقصى حد .

غير اننا نود اولا ان نوجه النظر الى بضعة أمور ينبغي ان نعنى بها قبل ان نبدأ .

أولا - من المهم ان تستشير طبيبك بشأن حالتك عموما : حتى تكون واثقا من صلاحيتك أساسا للقيام بالتمارين الرياضية ايا كان نوعها ، وحتى يتيسر لك ان تقيس مدى التحسن الذي ستحرزه بعد ستة شهور .

ثانيا - يجب ان تعلم ان هذه التمارينات وان كانت تبدو سهلة الى حد لا يكاد يصدق ، فان أداء الأوضاع العشرة الواحد تلو الآخر باحكام يحتاج الى مهارة ومرونة سوف تكتسبها تدريجيا أثناء الممارسة . ومن المناسب ان تبدأ بأداء اثني عشر تمرينا كل يوم بانتظام حتى تتعود القيام بالأوضاع والانتقال من وضع الى آخر وتستجد نفسك بعد ما يقرب من شهر قادرا على أداء الأوضاع العشرة معا في تمرين واحد أو « ناماسكار » بشكل مرض .

ثالثا - لا تنس أن شعورك بالتعب هو في الحقيقة ليس سوى إشارة تحذير أكثر دقة من جميع صفارات الانذار واشارات النور الاحمر التي تنبه الغافل الى اقتراب الخطر . ومع ذلك فكثيرا ما يحدث أن تجاهل هذا التحذير ونظل منطلقين بكل حماقة في طريق الخطر : الأمر الذي يعتبر السبب الرئيسى فى أن آلاف البشر يعيشون دائما على حافة الانهيار الجسمانى والعصبى .

لذلك كان من الضرورى أن تتلو كل تمرين رياضى فترة راحة تمتد من خمس دقائق الى عشر حتى يتاح للانسان أن يشعر بالانتعاش وتتجدد قواه .

وبعبارة أخرى ، يجب أن تؤدي التمرينات فى حدود طاقتك فقط : ولتكن حلرا فى بداية الأمر فلا تعتمد هذه الحدود ، ثم زد مدد التمرينات تدريجيا مع تزايد قوتك . واعلم أن هذه القاعدة الذهبية تنطبق أكثر ما تنطبق على تمارين السوريا نلما سكار .

وفى الاسابيع الأولى يكفى خمس او عشر دقائق فى اليوم حتى يكتسب جسمك المرونة اللازمة ، ويستحسن أن يكون ذلك قبل الافطار . ومن المعروف أنه من الطبيعى فى بداية أى نظام للتدريب البدنى يقصد منه اعادة بناء الجسم أن يصاب المرء بشيء من ثبوت العزم والميل الى التراخى . ولكن ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه فى تلك الفترة بالثابرة والاصرار ، هذا اذا كان راغبا حقا فى النجاح . وسترى أن عشائرتك شهرا واحدا ستجعلك تشعر بأنك قد تشربت بآمل جديد يملأ كل كيانك الى حد لن تحس معه بأية رغبة فى

هجر التمرينات التي منحتك هذه الحياة الجديدة .

ومن الممكن أن تثبت بنفسك بالدليل الملموس مقدار الفائدة التي عادت عليك بفضل تمرينات «السوريا ناماسكار» وذلك بأن تحرص على تدوين وزنك ومقاساتك في دفتر صغير كما يلي :

الوزن ، الطول : محيط الصدر عند الشهيقي وعند الزفير : محيط الوسط ، محيط الأرداف ، محيط الفخذين ، سمانة الرجل : الجزء العلوى من الذراع ، الجزء الأدنى من الذراع ، الرسغ .

ثم كرر عملية الوزن والقياس مرة كل ستة أشهر ، وسوف تلاحظ التغير المذهل . سوف ترى أن وزنك قد أصبح نموذجيا : وأن صدرك يتسع ، ووسطك وأردافك تزداد رشاقة ، وأن أى جزء من جسدك يكون انحف أو أضخم مما يجب قد اتخذ الحجم والوزن المناسبين تلقائيا .

هذا ، ويستحسن في بدء ممارستك للتمرينات أن يكون لديك رقعة مربعة من القماش طول ضلعها ٢٢ بوصة تقريبا من الصوف أو القطن أو التيل ، ومن اللون والنسيج الذي تفضله : كى تضع عليها يديك أثناء أداء التمرين . وإذا كانت الأرض التي تلعب عليها مصقولة ، فيمكنك أن تستعين بقطعة مربعة من المطاط لتتقى الانزلاق .

وعند وضع اليدين على رقعة القماش يراعى أن تكونا مبسوطتين على الكفين ، وأن تظلا ثابتتين في نفس المكان طوال كافة الأوضاع ، فيما عدا أوضاع الوقوف طبعاً . ولزيادة التركيز ، وهو من أهم الأشياء في تمرينات السوريا ناماسكار ضع صورة لشيء أو لشخص يهيك على

الحائط في مواجهتك : أو هات لوحة من الكرتون وارسم عليها قرص الشمس أو نجمة أو أبة دائرة ولونها بالوان زاهية ثم ثبتها أمامك على الحائط حتى يتسنى لك تركيز نظرك عليها ، وسوف يساعدك هذا على اكتساب القدرة على تركيز الدهن .

واعلم أن العقل هو الذى يدبر الطاقة اللازمة لكل ما يؤديه الانسان من أفعال . وبدون هذه الطاقة لن يتسنى لأى عمل أن يتم كما ينبغى . ومن ثم فإن كل حركة من حركات تمارين السوريا ناماسكار يجب أن تكون مقترنة بالادراك التام للفائدة التى تعود على الجسم منها . ومن ثم يجب أن تركز فكرك مع كل حركة على الاحساس بأنها ستؤدى الى تحسين عضلة معينة أو جزء معين من الجسم ، ولتجعل كل قواك الذهنية والارادية تصب في اتجاه هذا الجزء ، ولتؤمن بأن هذا الجزء أو ذاك من جسمك يزداد قوة وعزما وجمالا ونشاطا : وأنه يزداد سمنا أو نحافة .. وسترى أن هدفك سيتحقق في وقت أقصر مما تتصور .

ان التحسن الكامل لأى جزء من أجزاء الجسم ، أو شفاء من المرض ، أو خلاصه من الألم ، سوف يكون كاملا اذا ركزت كل قوى العقل والارادة في اتجاه هذا الجزء أثناء أداء التمرينات .

بهذه الطريقة يتعلم الانسان كيف يجعل عقله يتحكم في جسده ، الأمر الذى يعتبر قاعدة أساسية لحياة الانسان السعيد الخلاق .. رجلا كان أو امرأة .

النفسُ هو الحياة

من المهم أيضا قبل أن نشرع في تعلم التمرينات أن نتعلم أولا كيف نتنفس ، ولا شك في أن أولئك الذين لم يتنفسوا تنفسا صحيحا منذ طفولتهم سيجدون صعوبة في تعلم التنفس السليم .

فهناك في كل تمرين من تمرينات السوريا ناماسكار عشرة أوضاع متصلة يتلو كل منها الآخر في لحن موقع وغير منقطع ، لتكون في مجموعها تمرينا واحدا . ولكن تذكر أن الوضع العاشر دائما هو تكرر للوضع الأول ، وبذلك فإنه في نفس الوقت يكون مطلع التمرين الثاني . وقد وجدنا من الضروري أن نشرح هذه النقطة في كل تمرين من تمارين السوريا ناماسكار .

ويجب أن تتنفس تنفسا كاملا ثلاث مرات في كل « ناماسكار » - أي ثلاث مرات شهيق كامل ، وثلاث مرات احتفاظ بالنفس وثلاث مرات زفير كامل - وأثناء أداء الدورة التي تتكون من خمسة وعشرين تمرينا يكون التنفس الرابع الذي يتنفسه المرء عند الوضع العاشر هو نفسه بداية التنفس الأول في التمرين التالي .

والتنفس الإيقاعي المنتظم من أهم أسرار الطاقة العجيبة

لهذه التمرينات على تجديد حيوية الجسم . وانت تستطيع
أن تدرب نفسك على هذا التنفس الايقاعى اينما تكون ،
سواء كنت واقفا أو جالسا أو ماشيا .

والحق أن الشرق قد عرّف أهمية « التنفس من أجل
الحياة » منذ أقدم العصور ، ولم يسمح بفقدان هذه المعرفة
أبدا ، وانما ظل يتناقلها جيلا بعد جيل . ويبدو أن الغرب
قد أدرك بدوره أخيرا قيمة الهواء وأنه اكسير الحياة ، وأن
اثمن ينابيع الصحة والنشاط والسعادة فى تناول الانسان
دائما ولا تكلفه شيئا ..

والثابت طبيا اننا نتنفس ٢٠ الف مرة فى كل ٢٤ ساعة.
اى أن امانا فى كل يوم ٢٠ الف فرصة لكى ننهل من اكسير
الحياة . فكم منا يفعل ذلك يا ترى ؟ راقب نفسك وانت
تتنفس ، فانك لا تستنشق سوى نسمة ضئيلة لا تملأ
الا عددا بسيطا من خلايا الرئتين . والآن ، حاول أن تتناول
جرعة اكسير الهواء فان هذا اجزل فائدة من اى دواء يصفه
الطبيب .

وبدون التنفس تفقد تعاريف السوريين ناماسكار نصف.
فاندها ، بل ربما اكثر . انها ستكون فى هذه الحالة اشبه
بلهب متهافت مختنق بدلا من أن تكون شعلة متألثة وهاجة
أو مثل الشمس المحتجبة خلف القيوم الثقيلة بدلا من أن
تسطع فى السماء العالية .

ولكن ينبغى أولا أن تصح عارفا بقيمة نفسك ، فانت
لا تستطيع أن تتعاطى جرعة طبية من دواء شاف لا تعرف
أصلا أنه موجود .

ادرس نفسك . وأغلب الظن أنك ستجد حركة جدار الصدر تكاد تكون معدومة بسبب قلة كمية الهواء الذي تستنشق عند الشيق . كذلك من المرجح أن بطنك لا تتحرك بالرة .

ثم أنك إذا حاولت أن تأخذ نفسا عميقا فإن صدرك وكتفك يرتفعان بينما تضغط البطن الى الداخل .

وهذه طريقة خاطئة .

والصحيح أن تجعل الهواء يدخل حتى يصل الى قاع الرئتين ولذلك ينبغي أن تترك تجويف البطن يتسع الى آخر ما يستطيع . واجعل ضلوعك تتفتح كأنها مروحة ، وأخيرا ارفع صدرك ولكن دون أن ترفع كتفك ، وسوف تذهل عندما تكتشف كمية الهواء التي تستطيع رثاك أن تستوعبها بهذه الطريقة .

والآن حاول أن تحبس النفس بضع ثوان . قد يجعلك هذا تحس بالدوار في البداية ولكن لا تجزع . فان هذا لا يعنى أكثر من أنك لم تعود بعد هذا المفعول المضاعف لأكسير الحياة فكانت الجرعة الكبيرة منه كثيرة عليك .

وبقاء الهواء فترة قصيرة بداخل خلايا الرئتين يجعل جدرانها تمتد ويدربها ويمنحها مزيدا من القوة ، الأمر الذى يجعلها بالتالى تسع أوتوماتيكيا لمزيد من الهواء مما يساعد على الوصول الى التنفس السليم .

وعندما تطلق الزفير بعد فترة تتراوح بين ثلاث ثوان

وستين ثانية أو حتى أكثر ، دعه ينطلق بأكمله واصحبه في آخره بصوت من أقصى الحلق كأن تقول « هاه » حتى تتأكد من أن آخر نسعة من الهواء المستعمل قد خرجت لتفسح مكانا للهواء النقي .

بهذه الطريقة فإن الزفير بكل تفاصيله لا يقل أهمية عن الشهيق . ولكن حذار ! ..

فإن كل عمل جديد ينبغي أن يعالج في بدايته بيسر وتدرج . وسوف يكون بوسعك أن تكيف نفسك مع الأسلوب الجديد في التنفس دون إرهاق إذا أخذت تؤديه متمهلا ، وشيئا فشيئا . وقد تشعر ببعض الألم في الرئتين وفي الضلوع وفي الصدر في البداية . ألا إن هذا الألم هو أسلوب الطبيعة لاندراك أنك تقسمو على رثتيك الضعيفتين أكثر مما يجب لكي توفد في جسمك شعلة الحياة ، ناسيا أنه قد مضت عليهما سنوات وسنوات دون استعمال ، وأنهما يجب أولا أن تكتسبا القوة التي تستطيعان بها أن تنفخا الهواء في شعلة الحياة فإذا هي لهب مستمر ووهاج .

وطول « النفخة » الإيقاعية المثلى لتنفسك هي التي تستغرق منك العد حتى الرقم سبعة . أى عد من واحد إلى سبعة مع كل تنفس . وليكن الإيقاع سريعا في البداية ، ثم اجعله أكثر طولا فيما بعد . املا رثتيك في واحد واثنين ، واحبس نفسك من ثلاثة حتى ستة ، ثم اطلق الزفير مع سبعة .

ونحن لا نطالبك بالطبع أن تتنفس طول الوقت بهذا الشكل . ولكنك لو تنفست هكذا نصف ساعة فقط كل

يوم لكان هذا كافيا لأن يكون تنفسك إيقاعيا باستمرار ،
وكلما طالت الفترة التى تتنفس فيها على هذه الصورة كان
أسهل عليك أن تتعود التنفس السليم الصحيح فى جميع
الأوقات ، سواء أكنت واعيا لتنفسك أم لا .

ولسوف تكتسب احساسا رائعا بالقدرة على ضبط
النفس والتحكم فى الذات عندما تنجح فى المواءمة بين إيقاع
التنفس وإيقاع الحركات الرياضية . ستشعر بأنك أنت
نفسك قد أصبحت « منغما » فى انساق واحد مع الإيقاع
اعظيم الذى يتصف به الكون وتفيض به الحياة .

لسوف تصبح واعيا بروعة الحياة ، شاعرا بقدرتك
على المساهمة فيها شعورا لا تجده فى أى قدر من الحياة
الحافلة بالمغامرات . وستعرف الكثير مما كنت تجهله عن
نفسك ، أكثر بمراحل مما كنت ستعرفه فى سنوات طويلة
من الصيد والقنص فى الغابات أو معالجة الشئون الدولية
أو الاشتغال بالمال والأعمال أو النجاح فى أى شأن من شئون
الدنيا .

سيكون احساسك : « اننى قادر على القيام بجلائل
الأعمال ، اننى أستطيع أن أحيأ - ولسوف أحيأ - بكل
الطاقة التى أرادها الله لى . »

وهكذا . ستشعر أنك تتنفس بنفسك لأول مرة .

ثم كلمة أخرى تتعلق بالتنفس قبيل أن تنتقل الى
التمرينات ذاتها .

فالملاحظ أن الشرق والغرب يختلفان فى طريقة اخراج

الزفير - وان كان هذا ليس خلافا كبيرا . على اننا شخصيا نوصى بأن يكون الزفير والشهيق كلاهما عن طريق الأنف . أما في الغرب فقد اعتاد الناس استنشاق الهواء من الأنف وإخراج الزفير من الفم . وانت حر مع ذلك في اختيار ما يناسبك من الطريقتين .

تمارين عن التنفس :

يكاد يكون التنفس (پرانا) هو حلقة الوصل بين الجسم والعقل ، فإذا أصيب الجسم بالمرض ، أو أحس بالألم ، أو انتابته الحمى أو عسر الهضم أو الصداع ، تغير عمق التنفس واتساقه ، وكذلك يتغير عمق التنفس ويتغير اتساقه حين يكون الإنسان مضطربا ، أو حزينا ، أو سعيدا ، أو مسترخيا ، أو مستغرقا في نوم هادئ عميق . ومن ثم فقد توصل أساتذة اليوجا وأئمتها في الهند ، في العصور الماضية ، من خلال تجاربهم العديدة ، إلى اكتشاف وتطوير فن « التحكم في التنفس » ، أو فن (pranayama) ، كوسيلة لتحقيق الاستقرار والطهر والسيطرة على حالة الجسم والعقل معا ، إذ ليست هناك حركة واحدة من حركات الجسم لا ينعكس أثرها في تنفس الإنسان . وفي الحق ، لولا التنفس لفقد الجسم وعيه .

وقد تضمنت الكتابات الهندية القديمة وصفا مفصلا للتنفس العميق المتناسق ، سواء أثناء اليقظة أو في حالة الأحلام ، أو في حالة النوم العميق ، أو في حالة الوعي الزائد (سمدى) . وقد دفع ذلك الناس في الهند ، وفي غيرها من انبلاذ ، خلال القرون الماضية ، إلى ممارسة تمارين عديدة بغية التحكم في التنفس وبالتالي في الجسم والعقل .

ليذا . فبالإضافة الى تمرينات السوريا نأماسكاراليومية
أود ان أضع امام القارى بعض تمرينات للتنفس ، تتلوها
بعض اوضاع للجسم ، او (آسانات يوجية) تساعد على
توفير « الصحة الكاملة » . وتكفل الرفاهية الشاملة ،
والسعادة ، والشعور بالتآلف المتواصل مع جميع الكائنات .

وكما ورد في مواضع أخرى من هذا الكتاب ، فإننا جميعا
نتنفس في العادة بطريقة غير صحية ، فنحن نستخدم في
تنفسنا الجزء الأعلى من الصدر وحده ، تنفسا سطحيا ،
ومن ثم فان تنفسنا لا يكون متسقا ، ولا عميقا ، ولا باعنا
على النشاط ، رغم أننا مضطرون الى أن نعيش في مدن
وحجرات مزدحمة ، مليئة بالدخان والأتربة . . فإذا استنشقت
جهازنا التنفسي الهواء الملوث في هذه الظروف وبهذه الطريقة
الغير صحية . فان تنفسنا لا يمكن أن يؤدي وظيفته الحقيقية
ولا يمكن أن يضفى على حياتنا القدرة على التجديد والبعث ،
وهما الهدف الأساسى من التنفس ؛

لذلك كان من الواجب أن نتعلم ، أولا وقبل كل شيء ،
كيف نتنفس « بطريقة طبيعية » . فالتنفس الطبيعى يجب
أن يتم عن طريق المعدة ، فعندما تستنشق الهواء بعمق يجب
أن تدفع معدتك الى الامام ، وان تبدأ بملء رئتيك بالهواء
من أعلى أولا ثم تدع الهواء يدخل الى أسفل الرئتين . ولكى
تسهل هذه العملية يجب أن تمدد معدتك . أما حين تبدأ
في الزفير فيجب أن تجذب معدتك الى الداخل وتطرد الهواء
تدريجيا من رئتيك بأن تضغط عليهما عن طريق المعدة وأنت
تجذبها الى الداخل . وأذن فعند الشهيق امدد معدتك ، ثم
اقبضها عند الزفير . وحتى حين تجلس الى مكتبك أو تطالع
أو تكتب ! أو تمشى يجب عليك ، كلما خطر ذلك ببالك ، أن

تتنفس بمعدتك ، بعمق وبإدراك كامل لما تفعل ، تذكر جيدة هذه النقطة : عند الشهيق ادفع المعدة الى الخارج ، عند الزفير اقمضها الى الداخل . وحتى حين تتكلم فانك اذا واصلت التنفس عن طريق المعدة ستجد ان في امكانك ان تطلق صوتك ونانا حتى يصل الى ابعد ركن من اركان اية قاعة فسيحة .

تمارين التنفس :

واحب ان اقترح هنا ، زيادة في الفائدة ، ان يجلس الانسان كلما استيقظ من النوم ثابتا مستقيما في كرسى او اذا امكن ، على الأرض نفسها خمس دقائق على الاقل ، وان يؤدى تمرين التنفس الذى اشرنا اليه بطريقة كاملة ولكنها مليئة وعميقة مراعيًا دائما هذه القاعدة : اجعل المعدة الى الداخل وانت تطرد الهواء من رئتيك ، وادفعها الى الخارج. وانت تدخل الهواء اليهما .

ولسوف تذهل حين تحس بالطاقة والحيوية الكاملتين بعد مرات قليلة من التنفس على هذه الصورة . فاذا كنت تشكو من المعدة او من ألم في الجسم او من الصداع وجدت كل هذا يختفى كما لو كان عملا من أعمال السحر . ان مجرد تمرين بسيط على التنفس يفعل كل هذا : المعدة الى الداخل اطردها الى الخارج : استنشق الهواء ، ذلك، ان التنفس هو الذى ينشط الدم وينقيه من جميع الشوائب .

ويوجد تفريع هام آخر لهذا التمرين ، بل هو أشهر « البرانيامات » او تمارين التنفس ، ذلك هو تمرين «البهاستريكا » . ويؤدى هذا التمرين وانت جالس على

الأرض في وضع (الباداماسانات) أو وضع زهرة اللوتس ،
 فإذا تعذر عليك ذلك الوضع فلتجلس في وضع (سوكهاساما)
 أو وضع قريب من زهرة اللوتس . ومن الممكن كذلك أن
 تؤدي هذا التمرين وانت جالس على الأرض . ولكن الأمر
 الهام هو أن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم (انظر
 الشكل رقم ١) ، فإذا جلست على الأرض مستقيما ، ولكن
 في استرخاء ، بدأت تستنشق بشدة نفسا طويلا وعميقا ثم
 تطرد الهواء بسرعة كما استنشقتة دون توقف . وعندما
 تستنشق نفسا طويلا وعميقا بشدة يجب أن تمدد معدتك
 الى أقصى حد ثم تقبضها بشدة وبسرعة كذلك عند الزفير .
 وشبه هذا التمرين في حركته « عملية المنفاخ » الذي يطلق
 الهواء لاشعال النار . ويجب أن يكون الشهيق والزفير من
 الأنف طول الوقت ، لا عن طريق الفم إطلاقا ، كما يجب أن
 تكون « عملية المنفاخ » هذه - بسط المعدة عند الشهيق ثم
 قبضها عند الزفير - سريعة متوالية ، أى حوالى ٤٠ مرة في
 الدقيقة الواحدة . ومع ذلك فيجب أن تكون حلدا في البداية
 فلا تزيد حركة « المنفاخ » هذه على عشرة مرات في الدقيقة
 في أول الأمر ، شهيقا وزفيرا .

فإذا فرغت من التنفس بهذه الطريقة بما يشبه « عملية
 المنفاخ » ، أو « البهاستريكا » ، التي تزيد من نشاط الدورة
 الدموية ومن ضربات القلب فابدا ، ولكن تدريجا وببطء ،
 في ادخال الهواء عن طريق فتحة الأنف اليمنى وحدها بان
 تقفل فتحة الأنف الأخرى بسبابتك ، ثم خذ نفسا عميقا
 متغلما ، وراع وانت تستنشق الهواء أن تمدد معدتك ببطء
 ثم - وبدون أن يتوقف تنفسك - اقفل فتحة الأنف اليمنى
 واطرد الهواء من رئتيك من الفتحة اليسرى ، مراعيان أن
 تقبض المعدة وانت تفعل ذلك بالتدريج وببطء شديد ولكن

بقوة . حتى اذا طردت كل انهاء من رئتيك وانقبضت معدتك حتى كادت تلتصق بظهرك بدأت فى ادخال الهواء عن طريق فتحة الأنف اليسرى ممددا معدتك وانت تستنشق الهواء ، وحين تملأ رئتيك بالهواء اغلق فتحة انك اليسرى وبدون توقف اطرده الهواء من الفتحة اليمنى لانفك وانت تقبض معدتك تدريجا ولكن فى ثبات . وهكذا تتم الحركة التوقيعية لتمرين « البهاستريكا » - عشر مرات تنفس عميق وقوى عن طريق تمديد معدتك وقبضها ، ثم **التحكم** فى الطاقة التى استحدثتها - بالتنفس تنفسا **بطيئا** وعميقا وثابتا عن طريق فتحة الأنف اليمنى عند الشهيق واليسرى عند الزفير ، ثم اليسرى مرة أخرى عند الشهيق واليمنى عند الزفير . هذه دورة من دورات « البهاستريكا » ، ويجب ان تعيد الدورة كاملة **ثلاث مرات** . ومن شأن هذا التمرين انه يؤثر تأثيرا سريعا وملحوظا فى تنشيط كل جهاز الجسم كما ينظم ويقوى عمل الكلى والكبد والطحال وجميع الأجزاء السفلى من الجسم مثل الضفيرة الشمسية ، وكيس الخصيتين ، وجميع القدد السماء الموجودة فى الجزء الأسفل من الجسم .

فاذا انتهيت من أداء تمرين « البهاستريكا » يجب ان تؤدى تمرينا هاما آخر على التنفس ، ويعرف هذا التمرين باسم « كابالابهاى » ، وهو شديد الشببه بتمرين « البهاستريكا » ولكنه يختلف عنه فى انه يركز على الجزء الأعلى من الجسم ، أى الصدر والعنق والراس . ويتطلب أداء هذا التمرين ان تتخذ جلسة معتدلة على الأرض فى وضع « سوكهاسانا » (التربع على الأرض) أو « ياداماسانا » (التربع على الأرض مع وضع القدمين متعارضين فوق الفخذين) مع الاحتفاظ بالعمود الفقرى مستقيما ، ثم تأخذ أنفاسا قوية وسريعة ، على أن يكون التوقيع فى هذه الحالة

سرع قليلا منه في تمرين « البهاستريكا » - نحو ٦٠ نفسا في الدقيقة . عليك هنا ان تركز انتباهك على عضلات الرقبة ولا سيما الجزء الخلفى منها . لأن هذه العضلات ((تحتقن)) ونسب من كثرة جلوسك الى مكتبك او نتيجة للمطالعة المستمرة او انهماك في عمل يدوى . عليك وانت تؤدي هذا التنفس ان تركز فيما ما بين حاجبيك وان تفلق عينيك وانت تؤديه . وثق انك بعد ان تؤدي تمرين « كابالابهاى » وتمرين « البهاستريكا » ستحصل على راحة سريعة من أى احتقان في عضلات الرقبة او في الجزء الأعلى من صدرك ، كما تكتسب الدورة الدموية سرعة وقوة ، وتزداد الكرات البيضاء والحمراء في الدم بسرعة ، فتجرب في أوعيتك الدموية وتساعد على مقاومة أية عدوى قد تكون كامنة في حلقك او في جيوبك الأنفية نتيجة للعيش في مجتمعات حديثة مزدحمة ، بما فيها من مناظر وأصوات وروائح متباينة . ولذلك ففى كل صباح وكل مساء ، يجب أداء تمرينى « الكابالابهاى » و « البهاستريكا » . على ان من الأفضل ان يتعلم الانسان هذين التمرينين على يد شخص ظل يمارسهما بعض الوقت ، فهذا من شأنه ان يجعلهما أكثر سهولة .

على ان تنظيم القوة الحيوية المحركة داخل الجسم من خلال طرق التنفس المختلفة لا يسمح به الا بعد السيطرة الكاملة على الاضافات الثلاث الأولى لليوجا . وحتى في تلك الحالة فان اول مزاولة للتنفس اليوجى تتألف من محاولات لضبط وتنظيم أعمال التنفس الأربع الرئيسية ، ويعرف آخرها ، حسب الترتيب ، باسم « السونيكاس » ، أو توقف الزفير . ولذلك فعلى الطالب أولا ان ينظم هذا التوقف خلال نفسه ، ويحصر ذلك في التوقف الكامل (كيفلا سونيكاس)

عن عملية التنفس ويمكننا على سبيل الاسترشاد أن نطلق
عليه سكون النفس المطول .

واليك طريقة ممارسة ذلك .

اتخذ أى وضع من الأوضاع التأملية ، فان النفس
اليجى يجب أن يودى فى أكبر قسط من الراحة وفى وضع
جالس . فاذا لم يتيسر لك اتخاذ وضع تأملى اول الامر
فيمكنك أن تتخذ أى وضع مريح آخر يسمح باسترخاء
عضلات الجسم استرخاء كاملا . ثم اجعل الجسم فى وضع
مستقيم وادفع الصدر الى الامام واستمر فى مزاوله تنفسك
العادى ، حتى اذا تمت عملية استنشاق الهواء بدأت تدفع
النفس الى الخارج فى توقيع طويل وقوى واحد ، ثم لا تفنأ
تطرد الهواء حتى يخرج آخر نفس منه . فاذا وصلت الى
هذه المرحلة توقفت عن الشهيق والزفير ، أو بعبارة أخرى
توقفت عن ممارسة أية عملية من عمليات التنفس .

وعليك أن تتأكد ، وانت ما زلت تطرد الهواء من رئتيك
انك تضغط المعدة الى **الداخل** فى اتجاه العمود الفقرى حتى
يبدو وكأنه واد عميق . وفى خلال هذه الفترة التى يتوقف
قها التنفس توقفا كاملا - وهو الهدف من هذا التمرين -
عليك أن تحتفظ بعقلك هادئا ثابتا ومركزا .

ويحسن فى بداية الامر أن تراول عملية التوقف عن
التنفس مدة ١٠ - ١٥ ثانية ، تبدأ بعدها فى استنشاق الهواء
ببطء حتى تصل الى التنفس العادى المتناسق . وقد تعاد

هذه العملية من خمس الى عشر مرات في الاسبوع ثم من عشر الى خمس عشرة مرة في الاسبوعين التاليين ، ثم من خمس عشرة الى عشرين مرة في اليوم في نهاية الامر . وعليك ان تتجنب استخدام العنف في أية مرحلة من هذه المراحل ، فذلك قد يضر جهازك التنفسي الرقيق . وأذكر دائما ان النفس يجب في جميع الاحوال والظروف أن يظل تحت سيطرتك وان تحتفظ به على قدر ما تطيق في راحة وهدوء . وفي الحق ان الصبر ، لا العنف ، هو العامل الذي يساعدك على النجاح . وهذه التوقيفات التنفسية (سونياكا وكومبهاكا) اى في الزفير والشهيق على السواء ، تعتبر في نظر ممارسي اليوجا اكثر الظروف ملائمة للاسترخاء والتركيز .

وقد تبين ان هذا التمرين له فائدة كبرى في حالات ضعف المعدة وكسل القولون ، وأنه يؤدي الى فتح الشهية ويخلق شعورا بازدياد الحيوية ، فضلا عن أنه يساعد الدورة الدموية ويعمل على تنقية الدم من خلال الضغط الداخلي على الأحشاء .

اما أولئك الذين يشكون من ضعف القلب أو الرئتين ، والنساء في فترات الحمل ، والأطفال دون السادسة ، فعليهم تجنب هذا التمرين . واذا كان لابد من ممارسته فعليهم أن يفعلوا ذلك في اعتدال تام حتى يتجنبوا أى ضرر محتمل .

فاذا أمكنك التحكم في تنفسك عن طريق تمريني «البهاستريكا» و «الكابالابهاتي» ومايصاحبهما من تمرينات

التنفس الأخرى وجدت أنك تستطيع أن تتحكم الى حد كبير في وظائف جسمك ، مثل التبرز والتبول والهضم : وإن تتخلص من بعض العدوى البسيطة ، مثل التهاب الحلق ، والسعال ، والزكام ، والصداع ، كما تستطيع أن تعين النشاط والحيوية الى جسمك وتنمى في نفسك شعورا بالهدوء والسكينة والسعادة والتآلف مع كل شيء حولك . بل ان هذا هو الغرض الأساسى من الوجود : خلق شعور بالسكينة والالفة والسعادة .

الفصل الثاني

الأوضاع أو الحركات العشرة

ان ما نقدمه هنا هو في أساسه الطريقة التي كانت تؤوى بها تمارين « السوريا ناماسكار » منذ القدم ، وهي نفس الطريقة التي كان يتبعها والدنا المغفور له راجا اونده السابق . فقد ظل رحمه الله يؤدي هذه التمرينات خمسين عاما كاملة . ونحن أخذنا عنه نفس الطريقة ، الا أننا - على مدى ثلاثين عاما من التجربة والممارسة الشخصية - أدخلنا عليها بعض التطوير والتعديل بما يتفق والعلم الحديث .

والآن وقد تعلمت كيف تتنفس ، فقد أصبحت مهينا للدخول في طريق الصحة ذي النقاط العشر . ولكن لا تشغل نفسك كثيرا بضرورة تنظيم تنفسك وضبطه الى أن تتمكن من طريق الممارسة من تأدية الحركات كما ينبغي أن تؤدي بطريقة تكاد تكون أوتوماتيكية ، فانك لن تجد بعد ذلك صعوبة في تنظيم تنفسك .

وقد أوضحنا الأوضاع العشرة بالصور الفوتوغرافية في نهاية هذا الكتاب . واليك الآن (شرحا وافيا) لهذه الأوضاع :

الوضع الأول

تخفف من ثيابك الى أقل ما تستطيع فهي كلما قلت كانت الفائدة أكبر ، وليكن القليل الذى ترتديه خفيفا غير ضيق ، قف فى ضوء الشمس ، اذا وجد ، وقدمالك وركبتاك مضمومتان ضم يديك الى صدرك واضغط كفيك معا .

ارفع صدرك وادفع بطنك الى الداخل والى أعلى قدر ما تستطيع . لاحظ أن حركة البطن هذه الى الداخل والى أعلا ثم الاسترخاء من أهم الحركات فى الدورة كلها . وهى تتكرر مرات كثيرة ، ولا تقتصر فائدتها على التخلص من « الكرش » القبيح ولكنها تجعل المعدة والأمعاء تقوم بوظائفها على خير وجه .

قف بحيث اذا أسقط خيط تتدلى منه ثقالة من أعلى الرأس مر بين الكتفين والردفين والركبتين ورسغى القدمين . هذه هى الوقفة التى أوصى بها زعماء اليوجا القدامى فى الهند ، وهى الوقفة التى يتعلمها اليوم آلاف من أطفال المدارس فى البلدان الراقية التى تأخذ بمبادئ التربية البدنية الحديثة .

وهكذا ، تتكشف حكمة العصور القديمة مرة أخرى ..
وتؤكدها البحوث العلمية المتقدمة .

والآن ، شد جسمك بأكمله بادئا بقدميك ، ثبت قدميك بالأرض كأنما أنت مزروع فيها . لاحظ بنوع خاص أن تشد

وسطك بالذات عند الظهر . ستجد بعض الصعوبة في شد
المعدة وجعلها مستوية اذا كانت ثقيلة أو متضخمة ولكن مع
الوقت ستدهش عندما تجد كم هو سهل أن تسيطر عليها .
وأول ما سينبهك الى ذلك احساسك بأن منتصف عمودك
الفقرى قد تحرك الى الخلف بينما أسفله قد تحرك الى
الامام . احتفظ بعمودك الفقرى مستقيما قدر الامكان
خصوصا عند الوسط لكن دون ان ترفع الكتفين .



ومن المستحسن أن تبدأ عملية شد الجسم من اطراف
اصابع قدميك ثم تتدرج حتى أعلى الرأس . ويجب أن تركز
على كل جزء تشرع في شده وأن تفعل ذلك ببطء وأناة .

وبهذه الطريقة ستصبح واعيا بكل عضلة في جسمك ،
والآن ، ثم بالنسبة للأطراف العليا ابدأ من الكتف الى اطراف
اصابعك . . وانت تركز فكرك على كل جزء . وتشد مفاصل
كل أصبع . . واحدا بعد الآخر .

استنشيق الهواء (شهيق) وأنت تتخذ هذا الوضع
ثم احبس نفسك .

وهذا هو التنفس الأول :

وعندما تصل الى وجهك ابتسم بلطف رافعا عضلات
وجهك مستبشرا .

ثبت عينيك على الصورة أو الرسم المعلق على الجدار
المقابل ، وركز تفكيرك فيما تنعم به في تلك اللحظة . فكر
في الهواء النقي مانح الحياة الذي يقتحم الآن خلايا الرئتين
بعد أن كادت تجف من فرط حرمانها منه ، فكر في عمودك
الفقرى المنتصب وقد تدفق النشاط من نخاعك الشوكي
وخلايا مخك . فكر في عضلات بطنك المشدودة وهي توقف
مصراتك الفليظ وتدفعه الى العمل . فكر في قلبك وهو
يدفع الدم الى كافة أنحاء الجسم كأنه سبيل ينحدر من
الجبل بدلا من أن يكون أشبه بالماء الراكد الثقيل .

وسيحس ذوو الاكتاف المقوسة أو المنحنية بشد ملحوظ
في عضلات الظهر ، ولكنهم في غضون أسابيع معدودة
سيجدون أنفسهم بالتدريج قادرين على نصب قاماتهم دون
جهد كبير ، وسيحسنون بالعمود الفقري العليل وقد تحولوا
الى أداة مرنة ، تماما كما ارادتها الطبيعة للانسان .

وسوف يتأبك شعور بانك قد أصبحت أكثر طولا ،
ويظل هذا الشعور ملازما لك طيلة اليوم .

أما إذا أحسست بأى اجهاد أثناء تأدية حركة أو أخرى
من هذه الحركات فان من الأصوب أن تعود مؤقتا الى هذا

الوضع الأول - ولكن على ان يكون ذلك لايام قليلة ، مع
مراعاة التنفس الايقاعى (العد من واحد الى سبعة) طالما
انت فى هذا الوضع ، ومع مراعاة التركيز .

ملخص الوضع الأول

قف مستقبلا اشعة الشمس او متجها نحوها واضعا رقعة
من القماش (١) امام قدميك ان امكن .

الكمبان متجاوران مع ضم اصابع الأرجل - الركبتان
مشدودتان - الظهر مستقيم ولكنه مسترخ وغير مشدود .
لا تجهد نفسك - اثن الذراعين عند المرفقين مع ضم الكفين
امام الصدر ولكن بعيدا عنه .

التنفس :

استنشق الهواء حتى تملأ رئتيك تماما . تنفس عن
طريق الأنف وحده . وليكن تنفسك بطيئا وعميقا وليكن
تفكيرك كله منصبا على ذلك . اطرء كل افكار اخرى ولتكن
شاعرا طول الوقت بتنفسك وبوضعك الجسمانى . حافظ
على وقفنك هذه مع العناية التامة بالتنفس .

(١) رقعة القماش ليست أساسية ولكنها تعينك فى البدء على تحديد

موضع القدمين واليدين .

الوضع الثاني

انزل يديك الى الارض مع شد الركبتين ، وبسط



كفيك على حافة رفعة القماش من الداخل ، وفي نفس الوقت اطلق الزفير كاملا حتى تطرد آخر نسمة من الهواء الفاسد. بهذا ينتهى التنفس الأول . ثم لا عليك اذا لم تصل يدك الى ابعد من رسغى القدمين في اول الامر ، فانك لن تلبث بمواصلة التدريب بانتظام كل صباح أن تجد نفسك قادرا على بسط كفيك على الأرض . والى أن تتمكن من ذلك لا مانع من أن تثني ركبتك قليلا حتى تستطيع وضع راحتك ، ولكن ليكن هدفك دائما أن تشد ركبتك بأسرع ما يمكن .

ويجب أن يكون الكفان في موازاة جانبي رفعة القماش تقريبا ، أو بزاوية الى الداخل تتراوح بين ٢٢ درجة ،

د ١٥ درجة ، وقد يضع البعض الكفين بحيث تكون الاصابع عمودية على الجسم .

وعندما تنحني ، المس أو حاول أن تلمس الركبتين بجبينك أو بأنفك ، وسوف يساعدك ضغط بطنك الى الداخل على تحقيق هذا الوضع كما يساعدك على استكمال طرد كُر الهواء الفاسد .

١ ولكن لا تخطئ بين هذا الوضع وبين التمرين الرياضي المعروف بلمس أصابع القدمين ، فان هذا الوضع أبعد هدفا وأكثر انعاشا . والواضح أن الآلاف الذين « يلمسون أصابع أقدامهم » يوميا بانتظام ليس لديهم أدنى فكرة عن كيف يتكون التمرين الرياضي الحقيقي . والا فكم من الناس يحسون بعد لمس أصابع القدمين بالعرق الصحي يتسبب من جميع مسام جلودهم ؟

ثم انزل براسك مثلما يلتقي الصياد بشبكته في اليم ، مصوبا بها نحو ركبتك ، متجها بعينيك الى أعلا في اتجاه وسطك ، ومع الأيام سيصبح عمودك الفقري رائع المرونة كأنما هو العمود الفقري لطفل رضيع .

ومرة أخرى ، حذار أن تفرط في أداء هذا التمرين في البداية والا أجهدت ظهرك وساقيك وعرجت بعض الوقت مما قد يمنعك من الاستمرار في تمريناتك نهائيا .

وقد تصاب في البداية بشيء من الدوار — اللهم الا اذا كانت صحتك في أحسن حالاتها أصلا . ومع ذلك فلا ضرر عليك من ذلك ، فان هذا الدوار ليس إلا دليلا على مدى عدم توازنك الجسماني قبل بداية هذه التمرينات .

وقد يكون من المستحسن في البدء أن تنمرون على حركة الانتقال من الوضع الأول الى الثانى بأن تمارسها وحدها مرات مع التنفس وبنوع من الإيقاع المنتظم . . تحت - فوق ، تحت - فوق ، تحت - فوق ، فوق ، زفير - شهيق ، زفير - شهيق ، زفير - شهيق ، . . . وستشعر الآن لأول مرة بمتعة الإيقاع المنغم ، وكأنما أعصابك كلها قد ضبطت أوتارها لتعزف فى انسجام كامل مع لحن السلام الكونى الذى تردده ظواهر الطبيعة ، وتقنيه النجوم ، وتسمعه فى حركة المد والجزر وتغير الفصول .

وسوف تجد مع الوضع الثانى أن عضلات سمانة الرجل والجزء الخلفى من الفخذين والردفين والوسط وجميع عضلات الظهر والعمود الفقرى تقريبا - قد تصاب ببعض الشد ، وهذا معناه أن هذه الأجزاء قد بدأت بالتدرج تنمو وتتخلص فى نفس الوقت من حامض البوليك وغيره من السموم التى تسبب العفونة وانحطاط القوى قبل الأوان .

إن العمود الفقرى - فى هذا الوضع - يتمطط . وهى عملية من الأهمية بمكان . وحتى الحيوانات تعرف حكمتها . ولو لاحظت قطك أو كلبك ، لوجدته يتمطى ليلين عموده الفقرى كل يوم عشرات المرات . .

ملخص الوضع الثانى

أثن الجسم من وضعه الأول حتى تلمس الكفان الأرض على جانبيه الرجلين ولكن بعيدا عنهما قليلا . يجب أن تكون المسافة بين اليدين المنبسطين على الأرض ، طول ذراعيك من المرفق حتى أطراف الأصابع . ضم الركبتين مع

استقامتهما . يجب ان تلمس الأنف والجهة الركبتين (قد يكون هذا متعذرا في بادىء الأمر ولكن ستتمكن من ذلك مع الممارسة) . يجب ان يبقى الكفان منبسطين على الأرض وأن يكون اللراعاان مستقيمين ولا ينثنيان الا عند الرسغ . اجعل ذقنك تلمس الصدر أو تقرب منه الى اقصى ما تستطيع فمن شأن هذا الوضع أن ينشط جميع مناطق الغدد الصماء .

التنفس :

اطرد الهواء من رئتيك ببطء وانتظام وانت تتخذ الوضع الثانى . تنفس من الأنف وحده دائما .

المعدة :

اضغط المعدة الى الداخل عند الزفير . لا تنس أن تدفعها الى الداخل عند الزفير ، والى الخارج عند الشهيق . تنفس دائما مع حركة معدتك ، واجعلها فى وضع مستو اذا لم تكن تؤدي التمرينات .

الوضع الثالث

يداك ما تزالان على رقعة القماش . ينبغى أن تكونا ثابتتين كأنما هما مزروعتان فى هذا المكان وستظلان كذلك طوال التمرين حتى الوضع العاشر .

حاول أن تمارس الاحساس بأن يديك مزروعتان فى

الأرض تماما مثلما كانت قدمك في الوضع الأول ، فهما الآن
محور ارتكازك .

استنشق بقوة (شهيق) واجبس نفسك

هذا هو التنفس الثاني



انزل بركبتك اليمنى (١) الى الأرض دون أن تثني ذراعيك.
مع رفع الرأس الى اعلا قدر المستطاع والنظر الى فوق .
وفي نفس الوقت الذى تلامس فيه ركبتك وأصابع قدمك
اليمنى الأرض تكون الركبة الأخرى الى الامام بحيث تتخطى
الذراع الممدود على الأرض . اضغط بفخذك على الجنب
باقصى ما تستطيع ، وابق محتفظا بهواء التنفس الثاني في
رئتيك .

انزل على احدى الركبتين في الجولة الأولى وعلى الأخرى
في الجولة الثانية ، وهكذا بالتبادل ، مراعي أن تضغط بقوة.
فخذك الأخرى على الجنب في كل مرة .

(١) احدى الركبتين .

بهذا الشكل ، فان الفخذ الأيسر يجرى عملية ضغط
على الطحال . بينما الأيمن يجرىها على الكبد .

واذا كان الكبد معتلا ، فان من الأصوب ان تدفع بالفخذ
الأيمن وحده الى الأمام الى ان يعود الكبد الى حالته الطبيعية .
وعلى من كان اعتلال كبده وراثيا أو مزمنيا أن يقتصر دائما
على دفع فخذ الأيمن الى أن تزول جميع مظاهر العلة .

وبالمثل ، من الأصوب بالنسبة للذين يشكون من آلام
الطحال ان يدفعوا الفخذ الأيسر الى الأمام حتى يشعروا
بحسن حال الطحال .

ويلاحظ أن اداء الوضع الثانى بعد شهيق طويل ينطوى
على ميزة خاصة هى الضغط على الجزء الأدنى من الرئتين ،
الأمر الذى يدفع بالهواء النقى الى الجزء العلوى وبذلك
يسهل وصوله الى أقصى أركان الرئتين التى تلوث بها فى العادة
ميكروبات السل .

كذلك فان هذا التمرين يساعد على ضغط العمود
الفقرى مما يجعله أكثر مرونة عند اتخاذ الأوضاع الأخرى .

ملخص الوضع الثالث

مع بقاء الكفين والذراعين ثابتين كما كانا فى الوضع
الثانى حرك أحد الساقين الى الخلف بقدر ما تستطيع .
اجعل الركبة وأصابع قدم الساق المنحنية تلمس الأرض .
فى نفس الوقت ارفع رأسك وحاول أن تحنى جسمك الى
الخلف ما استطعت — وتكون ركبتك الأخرى الى الأمام .
وفخذك المتصل بها يضغط على جنبك .

التنفس :

استنشق بعمق وادفع المعدة الى الخارج بقدر الامكان عند اداء هذا التمرين . ان هذا « التدليك » للمعدة مفيد جدا للجسم . ثم مرة أخرى تيقظ . وركز كل عقلك على تنفسك وحركاتك . راقب احساساتك ومشاعرك ولكن ابق بمنزلا عنها . واجعل كل هذه « منطقة سكون » في داخلك .

الوضع الرابع

وبينما لا تزال محتفظا بهواء التنفس الثاني ، ولا تزال يداك وقدماك كما هما ، ارفع جسمك الى اعلا وادفع الساق التي كنت تضغط بها على جنبك الى جوار الساق الاخرى مع احناء الرأس على العنق .



ان جسمك الآن على شكل رقم ٨ . وستعرف أنك قد اتخذت الوضع الصحيح عندما تشعر بعضلات ما خلف الركبتين وخلقالي القدمين تكاد تتمزق . لا تحاول في البداية

إن ترغم كعبك على ملائمة الأرض والا فسوف تصيب نفسك بالعرج . تمهل حتى تختفى كل آثار الاجهاد والشدة العضلى فى العضلات والأربطة التى خلف الركبة .

ولكنك ستشعر فى هذه المرحلة بوجود عضلات لم تكن تدرك من قبل أنها موجودة . فان أكبر ميزات تمارين « السوريا ناماسكار » أنها تصل بمفعولها الى كافة الدقائق الصغيرة الخفية فى الجسم فتشركها جميعا فى لحن واحد منسق .

والوضع الرابع مفيد بنوع خاص لأولئك الذين يشكون من عدم مرونة خلخالى القدمين أو اكتنازهما . فان تمطيط العضلات وضغطها يذيب الدهن ويجعل خلخال الرجل مرنا خفيف الحركة .

ملخص الوضع الرابع

حرك ساقك الامامية الى الوراء بجانب الثانية ، وبينما تفعل ذلك ارفع ركنة الساق الأخرى من فوق الأرض . ويكون جسمك على شكل « ٨ » محملا على الساقين والذراعين . لاحظ عدم تغيير وضع الكفين اطلاقا عند أداء التمرين . لا ترفعهما عن الأرض أبدا . وعندما تحرك الساق الثانية يجب أن تكون الراس متدلية الى أسفل وان يكون الجسم بأجمعه مرتكزا على الكفين فى الأمام وعلى أصابع القدمين فى الخلف كأنما تشد نفسك فى اتجاهين مختلفين . اجعل الذقن تلمس الصدر .

التنفس :

احتفظ بالهواء في رئتيك أثناء هذا الوضع .

وستجد انه بمجرد مد الساقين الى الخلف تتدلى الرأس الى اسفل بطريقة آلية . وفي هذا الوضع حاول ان تلمس ذقنك اعلا الصدر . (تساعد هذه الحركة على تنشيط الغدد الدرقية والشبه درقية التي تنشط بدورها الجهاز الليمفاوي) . حاول كذلك ان تلمس الأرض بكعبيك كليهما .

الوضع الخامس

بدالك كما هما مزروعتان في مكانهما . انبطح على الأرض منبسطا بحيث تلمسها بالجهة والأنف والصدر والركبتين



وأصابع القدمين ، ولكن ليس بالبطن أو الجزء الامامي من الردفين . حاول ان تدفع ذقنك الى تحت ، والى الداخل ، بحيث تضغط على عظمة الترقوة . اطرذ زفير التنفس الثاني خلال عملية الانبطاح مراعيان ان تدفع بآخر نسمة من الهواء الفاسد الى خارج الرئتين أثناء تحريك البطن الى الداخل والى اعلا .

والهدف الرئيسي من الوضع الخامس هو رفع البطن

والردفين الى أقصى ما يمكن فوق الأرض فان هذا يذيب كل الشحم الذى لا فائدة منه ، تاركا العضلات نظيفة ومرنة .

وعملية ثنى الرأس الى الداخل تعالج عضلات العنق والزور وتشد الجلد وتزيل آثار التهذلات والفضون المعتادة لدى السيدات المتقدمات فى السن .

وفى رأينا انه يستحسن أيضا أن تبعد الأنف عن ملامسة الأرض . فان هذا يضاعف من فعالية التمرين فى عضلات العنق .

وبما أن كل الجسم فيما فوق الركبتين سيكون محمولا على اليدين والمعصمين والساعدين ، فان هذا التمرين يساعد كذلك على تقوية المفاصل وليونتها ، ولاسيما مفاصل المعصمين ، ويوفر مزيدا من المرونة وخفة الحركة .

ملخص الوضع الخامس

لا يزال الكفان مرتكزين على الأرض كما كانتا وكما ينبغي أن تكونا خلال التمرين من أوله لآخره . والآن تقوم بثنى الذراعين حتى يستطيع الجسم بأجمعه أن يلمس الأرض عند أصابع القدمين والركبتين والصدر والجبهة ويستحسن أن لا تلمس الأنف الأرض . أما المعدة فتكون مسحوبة تماما الى الداخل فلا تلمس الأرض مطلقا . وهذا الوضع هو فى الواقع أهم وضع فى هذا التمرين ، ويسمى «ساشتانجا ناماسكار» : Sashtanga Namaskar . أى لمس الأرض عند ثمانى مواضع (أصابع القدمين - الركبتين - الصدر - الجبهة - الكفين) .

التنفس :

فى خلال انتقالك الى هذا الوضع من الوضع السابق ، اخرج الزفير عن طريق الانف حتى ينطلق آخر هواء من الرئتين . اضعف المعدة الى الداخل تماما . وقد يكون من العسير فى اول الامر الانتقال من ١ لوضع الرابع الى الوضع الخامس ، ولكن حاول أن تجعل الركبتين والصدر والجبهة تلمس الأرض فى وقت واحد . ولتسهيل عملية الزفير الكاملة اجعل صدغك يلمس الأرض بدلا من الجبهة .

الوضع السادس

احتفظ بيديك وركبتيك وأصابع قدميك كما كانت فى الوضع الخامس . افرد ذراعيك وأنت تأخذ شهيق التنفس الثالث ، دافعا بصدرك الى الامام بأقصى ما تستطيع ، ومقوسا



ظهرك . ارفع رأسك نحو السقف وأنت تمد عنقك الى الوراء بقدر ما يمكنك . احتفظ بهواء التنفس الثالث فى الرئتين .

وفي هذا الوضع بالذات يكون ثقل الجسم كله محمولا على الذراعين مما يجعلهما تدريجيا أكثر رشاقة وقوة وليونة وجَمالا ويزيد مساحة الصدر اتساعا . أما بالنسبة للنساء فإن هذا الوضع يساعد على نمو نهودهن ويكسبها مزيدا من الجمال والمرونة والقوة . كذلك بالنسبة للمرضعات فهن يساعد على ادرار لبن الرضاعة .

وكما يفعل الوضع الخامس ، فإن هذا الوضع السادس يساعد كذلك على تقوية وامتلاء أنسجة الزور ، ويكسبه الجسم مناعة ضد احتقان اللوزتين وغير ذلك من أمراض الزور .

ملخص الوضع السادس

هذا الوضع أيضا في غاية الأهمية . ورغم أن الوضعين الخامس والسادس يؤلفان حركة واحدة إلا أنه يمكن تقسيمهما إلى شقين ويجب تأديتهما معا بنفس الإيقاع المتصل . أولا ارفع رأسك بأقل ضغط على كفيك وحاول أن ترفع جسمك بعيدا عن الأرض وذلك بأن تعمل على ثني ظهرك إلى الخلف . افعل هذا بأن تقلص عضلات مؤخر ظهرك . فإذا انتهيت من تقليص عضلات ظهرك ورفعت جسمك إلى أقصى ما تستطيع بكل ثقل جسمك مرتكزا على الرسغين والكفين وأصابع القدمين ، ارفع جسمك كله واجذبه إلى الوراء قدر ما تستطيع عن طريق تقليص عضلات الظهر والرقبة والعمود الفقري .

ويقوى هذا التمرين الذراعين والعمود الفقري كما يساعد على « تدليك » المعدة . (وقد يكون من الصعبه

تنفيذه في اول الامر ولكن مع المشابة والتمرين يمكن التغلب
على هذه الصعوبة) - وفي اللحظة التي تجذب فيها رأسك
الى الخلف ارفع الركبتين والصدر عن الأرض . أما الذراعان
فيجب أن يكونا الآن مشدودين تماما .

التنفس :

استنشيق بعمق ، وجه انتباهك الى تنفسك والى حركات
الجسم .

الوضع السابع

انت لا تزال محتفظا بهواء التنفس الثالث وهو يعتبر
آخر واطول نفس في التمرين الذي يتكون من الأوضاع
العشرة .



وفي المرحلة الاولى من ممارستك التمرين اى في الاسابيع
أو الشهور القليلة الاولى - حسب استعدادك - يمكنك أن
تطرد الهواء من رئتيك (زفير) في هذا الوضع السابع -

اما بعد هذه المرحلة فمن المفيد أن تظل محتفظا بهواء التنفس الثالث في رثتيك حتى ينطلق الزفير في الوضع التاسع .
وبعدها تستنشق التنفس الرابع وأنت تنهض من الوضع التاسع الى العاشر الذى هو في نفس الوقت الوضع الاول والتنفس الاول بالنسبة للتمرين الثانى .

ومن بداية الوضع السابع يدخل التمرين نهايته ، اذ انك ستكرر نفس الأوضاع الأربعة ولكن بعكس ترتيبها على النحو التالى :

الوضع السابع = الوضع الرابع
الوضع الثامن = الوضع الثالث
الوضع التاسع = الوضع الثانى
الوضع العاشر = الوضع الاول

ملخص الوضع السابع

حين يتيسر ثنى الظهر الى الخلف الى ابعد من ذلك في الوضع السادس ، ارفع الوسط حتى تتدلى الراس الى اسفل فتكون الذقن ملاصقة للصدر . اشدد جسمك جيدا في الاتجاهين المضادين ولكن برفق . وهذا الوضع هو الوضع الرابع مرة أخرى .

التنفس :

في المرحلة الاولى من ممارسة التمارين يمكنك ان تطرد الهواء (زفير) - اما بعد هذه المرحلة فيستحسن أن تحتفظ بالهواء في رثتيك في هذا الوضع .

الوضع الثامن

انظر الشرح المفصل في الوضع الثالث .

ملخص الوضع الثامن

قدم احدى ساقيك بحيث تتخطى الركبة الذراع العمودى على الأرض . واضغط بالفخذ على جنبك . اما الرجل الأخرى التى لا تزال ممتدة نحو الخلف فيجب ان تنكئ الآن على الأرض عند الركبة وأطراف أصابع القدم . الق برأسك الى الخلف بقدر المستطاع . هذا الوضع هو تكرار للوضع الثالث كما ترى .

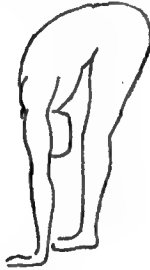


التنفس :

في المرحلة الأولى استنشق بعمق وادفع بمعدتك الى الامام ، ففي ذلك تنشيط للعمود الفقرى والغدد الجنسية والأعصاب — أما بعد المرحلة الأولى فيستحسن ان تحتفظ بالهواء فى رئتيك .

الوضع التاسع

انظر الشرح الفصل في الوضع الثانی .



ملخص الوضع التاسع

مع الاحتفاظ بيديك مثبتتين على الأرض ، ارفع الجذع
وقدم ساقك الخلفية لتستقر مع الامامية ، افرد الساقين
تماما . يتقوس الظهر وتلمس الجبهة والأنف مقدم الركبتين .
وفي هذا عود الى الوضع الثانی حيث تكون الذقن عند
الصدر .

التنفس :

اطرد هواء الزفير بشدة عن طريق الأنف واجلب المعدة
الى الداخل بقوة .

الوضع العاشر

انظر الشرح المفصل في الوضع الاول .



ملخص الوضع العاشر

ارفع الكفين عن الأرض وافرد ظهرك حتى يصبح مستقيماً . قف منتصباً ، ثم ضم الكفين الى بعضهما مرة أخرى كما كانا في الوضع الاول .

التنفس :

استنشق الهواء (شهيق) .

وبهذا تكون قد اتممت تمريناً كاملاً وفي الوقت نفسه بدأت التمرين الجديد .

النقاط العشرة

- ٤ - وقوف (شهيق) .
- ٢ - انحناء كامل (زفير) .
- ٣ - الساق اليمنى للخلف (شهيق) .
- ٤ - الجسم مثل رقم « ٨ » (احتفاظ بالهواء) .
- ٥ - الانبطاح أرضاً (زفير) .
- ٦ - ارفع الجذع على النراعين (شهيق) .
- ٧ - الجسم مثل رقم « ٨ » (زفير في المرحلة الأولى من ممارسة التمرينات - واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة) .
- ٨ - الساق اليسرى للخلف (شهيق في المرحلة الأولى - واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة) .
- ٩ - انحناء كامل (زفير) .
- ١٠ - وقوف (شهيق) .

هذا الجدول يساعدك في البداية على تذكر الأوضاع وحركات التنفس . انقله على لوحة واجعله دائما في متناول نظرك .

ولكن لكي يتحقق التوازن التام ، هناك اختلاف واحد بسيط . ففي الوضع الثامن ، بدلا من الركوع على الركبة اليمنى اركع على اليسرى - هذا بالطبع اذا كانت حالتك الصحية عادية - أما اذا كنت تشكو من الكبد أو الطحال فاستمر في استخدام نفس الركبة .

والتمارين الواحد من تمارين « السوريا ناماسكار » ،
أو بمعنى أصح الوحدة الكاملة من الأوضاع العشرة ، يستغرق
من اللاعب المتمرن نحو عشرين ثانية .

غير أن أهم شيء هو عدم التمعجل ، إذ يكفي جدا أن تعود
نفسك تخصيص عشر دقائق كل يوم بانتظام وبدون أي
استثناء ، بنفس الطريقة التي تعتمد بها أخذ القطار إلى
المدينة كل صباح . خذ الأمر بكل قلبك وعقلك ، وكن واثقا
أنك بالثابرة سيحدث لك ما يشبه المعجزات . حاول أن
تؤدي الأوضاع المختلفة كلا على حدة ، ثم اجمع منها ما تجده
أسهل عليك في البداية ، وسيأتي يوم تجد نفسك فيه قادرا
على أداء الدورة كاملة بشكل أوتوماتيكي . وساعتها ستجد
جزاءك : شعورا غامرا بالحرية .. والقوة .. والسعادة .

ونحن ننصح المبتدئ بأن يجعل هدفه الوصول إلى
خمس عشرة تمرينا في خمس دقائق . ولن تمضي ستة أشهر
حتى يجد نفسه وقد استطاع أن يؤدي أربعين تمرينا - أو
أربعين « ناماسكارا » - في عشر دقائق .

وكل هذه الأوضاع تكون تمرينا واحدا متكاملا .
ولاحظ مرة أخرى أن تبقى الكفان والرسغان ثابتة من الوضع
الثاني حتى التاسع . وعندما تؤدي هذا التمرين في الواقع
يكون ثقل الجسم كله محمولا على الرسغين عند تغير
الأوضاع .

وقد يكون من المتعذر تنفيذ الأوضاع بدرجة صحيحة
في أول الأمر . كما قد يجد الإنسان صعوبة كبرى عند أداء
الوضع الثاني والخامس والسادس . كذلك تنسيق التنفس
قد يحتاج إلى بعض الوقت لضبطه .

والمفروض أن يكون الإنسان قادراً على حسن أداء التمرين كله بعد تدريب يستغرق نحو أسبوع ، وإن كان الأمر قد يحتاج منه إلى عام أو يزيد قبل أن يؤدي التمرين صحيحاً ١٠٠ ٪ ، ويلاحظ أن الجسم سيصبح أكثر ليونة وخفة . عند ذلك يبدأ الإنسان في أن يتعرف على جسمه .

ومن الأهمية بمكان أن نلاحظ أن التنفس الصحيح ضروري لكي يشعر الإنسان بالسعادة أثناء أداء التمرين . ولكي لا يكون في أدائه إرهاق إذا نفذ بالطريقة الصحيحة . والتنفس الصحيح هو الذي ينظم هذا الأداء . أنه بمثابة شحن بطارية بطاقة كونية لا حد لها .

وعلى الإنسان أن يتدرج في أداء هذه التمرينات من مرتين أو ثلاثة فقط إلى ١٠ و ١٥ و ٢٥ مرة أو أكثر إذا أراد . على أن ٢٥ مرة عدد مناسب جداً ويتطلب نحو ١٥ دقيقة . فهل ياترى فترة ١٥ دقيقة كل يوم في الصباح لشحن الجسم بطاقة كونية تحرك وتجعل كل شيء متألماً ، فترة طويلة لا تستحق منا أن نكرسها لبلوغ هذه الطاقة ؟



الشمس مصدر جميع الطاقات ، وبدونها تكون الحياة مستحيلة . وقد ظل شعب الهند آلاف السنين يحاول إجراء التجارب لتطوير علم الافادة من هذا المصدر العظيم للطاقة الكونية واستغلاله إلى أبعد حد . وقد أطلقوا على هذا العلم اسم « يوجا » . ويقال ان « راما » بطل القصص البطولية الشهيرة في « الرامايانا » وهي أحد الكتب المقدسة عند الهنود عندما واجه « رافانا » ملك الشر في ميدان القتال كان قد تلقى هذا العلم العظيم على يد الحكيم « فيشوا مترا »

(اى صديق العالم) . وهكذا استطاع ان يصمد امام قسوة
المعركة ضد عدو يفوقه عددا وعدة . فكانت المانترات التى
علمها له « فيشوا مترا » والفنسون التى لقنها له هى
« السوريا ناماسكار » - فهى التى منحتها طاقات جبارة
مكنته من دحر خصمه .

وقد ظل الناس فى الهند يمارسون هذه التمرينات ،
وهى نوع من أنواع اليوجا ، منذ الأزمنة الغابرة ، ولا يزال
يؤديها اليوم كل من يرجو تحسين صحته ، أو يرجو أن يكون
عقله أكثر توازنا ، أو يريد التغلب على الكسل والخمول
والتعب . لذلك فان عددا كبيرا من الناس فى الهند ما زالوا
يؤدون هذه التمرينات فى الوقت الحاضر .

والاسم الاصلى لهذه التمرينات باللغة السانسكريتية
- « ساستانجا سوريا ناماسكار » - معناه « السجود
للشمس بثمانية مواضع من الجسم » . واختصارا لهذا
الاسم أصبح يعرف « بالسوريا ناماسكار » .

الفصل الثالث

الفائدة بالنسبة للمرأة

نحن نوصى - بكل ما نملك من قوة - النساء كافة ، صغيرات وكبيرات ، عذارى وأمهات (حتى الحوامل والمرضعات) بممارسة تمرينات « السوريا ناماسكار » . غير أن هناك بعض ارشادات مستمدة من التجربة العملية نوردها فيما يلي لما لها من أهمية بالنسبة للنساء بنوع خاص :

يجب التوقف تماما عن أداء تمارين « السوريا ناماسكار » اثناء فترة الدورة الشهرية ، منذ اللحظة التي يبدأ فيها نزول الطمث حتى اللحظة التي يتوقف فيها . والفترة العادية هنا تتراوح بين أربعة وستة أيام . وعندما تنتهى هذه الفترة ينبغي استئناف تمرينات « السوريا ناماسكار » مرة أخرى دون أى تأخير .

وتستطيع الام الحامل أن تواصل تمريناتها كالمعتاد حتى تتم شهرها الرابع . ثم من الشهر الخامس وحتى آخر الشهر السابع عليها أن تكيف تمريناتها حسب حالتها الصحية . أما اذا كانت فى شك من أمرها فيجب عليها أن تبادر الى استشارة طبيبها . ومن بداية الشهر الثامن حتى الوضع ،

عليها الاكتفاء بالتنفس العميق وترديد مقاطع « المانترات »
التي سيرد شرحها تفصيلا فيما بعد .

وحتى عند التوقف عن أداء تمرينات « السوريا ناماسكار »
يجب على المرأة الحامل ألا تقعد أو تركن الى الكسل ، بل
عليها أن تقوم بأداء بعض الأعمال الخفيفة غير المرهقة ، مثل
الأعمال المنزلية والمشي وفلاحة البساتين حتى يحين الوضع .

واستثناء التمرينات بعد الوضع يجب أن يتم بناء على
مشورة الطبيب . فبعض النساء يستطعن العودة الى أداء
تمرينات « السوريا ناماسكار » بعد شهر واحد من تاريخ
الوضع وهن في أمان تام ، بل ويستفدن من ذلك كل الفائدة ،
على حين قد يكون من الأفضل لغيرهن أن يستمر انقطاعهن
عن التمرينات لعدة شهور . وفي كلا الحالتين ينبغي أن يكون
استثناء التمرينات تدريجيا ، وأن يراعى تجنب كل أشكال
الاجهاد أو الإرهاق .

وفي كافة المناسبات التي تنقطع فيها الفتاة أو السيدة
عن أداء التمرينات ، أو تحرم منها بسبب العلة أو المرض ،
ستجد عونا كبيرا لها في ترديد مقاطع « المانترات » ، وهي
تركز تفكيرها بأقصى ما تستطيع من تركيز على أية أمنية
تريد تحقيقها .

وفيما عدا هذه الظروف الخاصة التي قدمناها ، فإن
على جميع النساء أن يتبعن بدقة نفس القواعد التي تحكم
الرجال عند أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » .

والى أولئك الذين يتصورون أن النساء لسن في حاجة

الى اداء كثير من التمرينات مثل الرجال نسوق قول الشاعر
الهندي وهو يصف « المرأة الأم » بأنها « منجم الأبطال ،
وعظماء الرجال » وليذكروا أنه لا ينتظر من المرأة الضعيفة
العيلة ان تحمل وتلد اطفالا اصحاء أقوياء تمتد أمامهم الحياة
نسيحة طويلة .

فهل الجيل الحالى من فتياتنا ونسائنا الشابات نماذج
للكمال الجسمانى ؟

ليس صحيحا أنهن فى أكثر الحالات ينحدرن من آباء
وأمهات لم يعرفوا فى حياتهم متعة الصحة العادية الا نادرا ؟

ليس صحيحا كذلك أن كثيرا من الفتيات يعزفن عن
الزواج هربا من ضريبة الأمومة ؟

ليس صحيحا أن الفرع من الأمومة منتشر بشكل عام
فى أذهان الزوجات الشابات فى جميع أنحاء العالم ؟

ثم ليس صحيحا كذلك أن نسبة وفيات الأطفال بين
سكان مدننا مرتفعة الى حد رهيب ؟

ثم ليس صحيحا ان قليلا جدا من الأمهات الصغيرات
هن اللائى يستطعن ارضاع أطفالهن وأن الأغلبية العظمى

يعتمدن أساسا على « الأغذية » الصناعية التى تنتشر
اعلاقتها فى كل مكان لأن الأم غالبا ما تصبح أما وهى أبعد
ما تكون صلاحية لهذه المهمة ؟

فى رواية « الملقة الفضية » ، يصف لنا المؤلف جون
جالزورذى زوجة شابة عصرية فيقول : « انها مسطحة من

الامام ومن الخلف كانما هي لوح من الخشب » ، وهو وصف ما زال ينطبق الآن على الغالبية العظمى من الشابات الصغيرات من أول الصين الى أقصى بيرو

والعلاج الوحيد لهذا الوضع المؤسف هو ان نأخذ فتياتنا ونساعنا ببرنامج علمى مدروس للتربية البدنية . وليس هناك شك بالمرّة في أن الفتيات والنساء يستفدن كثيرا من تادية تمرينات « السوريا ناماسكار » ، وهناك حالات معروفة بالفعل لأمهات في سن الخمسين ما أن مارسن التمرينات لفترة قصيرة حتى عاد اليهن شبابهن أو كاد . . .

اننا ننصح من يتيسر لهن الحصول على عشرات الكتب والمجلات التى صدرت أخيرا في الهند وأوربا وأمريكا والتى تتناول الرياضة والتربية البدنية وعلوم تحسين النسل – أن يتصفحن هذه المؤلفات على الأقل ، فان كل من يدرس هذه الأمور بعناية يعلم تمام العلم أن التدريبات البدنية الموصوفة للرجال لها نفس الفائدة بالنسبة للنساء ، باستثناء بعض الفوارق الكيفية الطفيفة بطبيعة الحال .

وان هناك أعدادا غفيرة من الفتيات والنساء ، ونحن على ذلك شهود ، قد أفدن كثيرا من تمرينات « السوريا ناماسكار » سواء فيما يتصل بكمال الجسم أو كمال العقل أو المظهر العام .

وقد يكون من المفيد أن تعرفى يا سيدتى ماذا فعلت تمارين « السوريا ناماسكار » للأميرة « رانى صاحب » شخصيا .

لقد كانت الأميرة – قبل أن تبدأ في ممارسة تمرينات

« السوريا ناماسكار » منذ أحد عشرة عاما - تشكو باستمرار من أوجاع الظهر كلما اشتغلت في عمل ما مدة ساعة أو بعض الساعة وهي جالسة . أما الآن ، فمع أنها تدرس وتعمل وتبذل مجهودا أكبر من ذي قبل وهي في نفس الوضع فلم تعد تشعر بأى ألم ، واختفت أوجاع الظهر الى الأبد .

وكانت الأميرة تعاني بين الحين والحين من الإمساك وعسر الهضم ، فاخفت هاتان العلتان كذلك ، واختفت معها الأوجاع التي كانت تشكو منها عادة في منطقة ما فوق الخصر . كذلك تخلصت الأميرة - منذ بدأت تمارس هذه التمرينات - من اضطرابات الدورة الشهرية التي كانت تعربها كثيرا .

وبالمثل أصبحت فترة الضعف التي تعقب الولادة أقصر من ذي قبل ، ولم تعد الأميرة تشعر تقريبا بالأم الوضع ، بينما أصبح أطفالها يخرجون الى الحياة أقوى وأوفر صحة . بل أن الأميرة راني صاحب تبدو اليوم أكثر شبابا ونضرة مع أنها أم لثمانية أطفال .

ولكن ، لعل حالة السيدة « سوبها جيفاتي سيناباي تيرلوسكار » - وهي زوجة المعلم الخاص للأميرة راني صاحب - أكثر اقناعا ، علما بأنها الآن في الواحدة والستين من عمرها وأم لعشرة أبناء .

فلم تكد تمضي ستة شهور على ممارستها تمرينات « السوريا ناماسكار » بانتظام حتى تلاشت معظم الكميات الوفيرة من الدهن والشحم التي عانت منها سنوات وسنوات،

واختفت معها كافة أوجاع الظهر وآلام الروماتيزم ، وبدأ جهازها الهضمي يعمل بشكل أفضل ، بينما توقف سقوط الشعر وعاد الى طلعتها بهاؤها السابق ، وأصبحت بشرتها أكثر صفاء : حتى أظافرها أخذت لونا ورديا ، واختفت من عرقها رائحته غير الزكية وهى آفة مخرجة كانت تعانى منها كثيرا . كذلك أصبحت عضلات ذراعيها وساقها وصدرها أكثر قوة ومرونة ، واتسع محيط صدرها بوصتين ، كما نقص محيط البطن بوصتين كذلك .

والواقع أن تمرينات « السورينا ناماسكار » لها أهمية خاصة بالنسبة للنساء ، فهن أكثر اعتمادا من الرجال على ما لهن من جاذبية وجمال ، وهن ولاشك يكسبن كثيرا من التورد والتفتح والنضرة بفضل الاتساق والانسجام الكامل الذى تضيفه هذه التمرينات على تكوينهن الجسمانى .



تجنب الشيخوخة

انها لاساسة حقا أن يشيخ الانسان أو يموت قبل الاوان ،
فالشباب مرغوب ، بل وضرورى ، فى كل زمان ومكان . ومن
الحكمة أن يقال « خير للمرء أن يودع الحياة من أن يعلوه
الصدأ وهو حى » . وقد لا يستطيع الشيخ العجز أو المرأة
الطاعنة فى السن رغم ممارسة التمرينات أن يصبح - أو
تصبح - تماما فى نضارة ورشاقة الفتيان والعذارى . كما
لا نظن أحدا يتصور أنه يمكن لجسد فى الخامسة والسبعين
أن يحمل فوق كتفيه وجها لفتى فى الخامسة والعشرين . ولكن
الذى لا نزاع فيه أن النتيجة المباشرة للتوقف عن كل نشاط
جسمانى هى التمعن والانحلال السريع .

ونحن نسوق فى السطور التالية ما يعتبره العالم كله
شروطا لا غنى عنها - الى جوان شروط أخرى - لى تظل
الأجسام المتقدمة فى العمر فتيّة .

١ - عمود فقرى قوى ومعتدل ومرن :

فالعمود الفقرى المعتدل يجعلك منتصب القامة .
والجهاز العصبى المركزى يتكون من المخ والنخاع الشوكى

والاعصاب التشعبة المنتشرة في جميع أنحاء الجسم .
والعمود الفقري اصدق ممثل لحياة صاحبه . اذا اعتل جاء
الموت اثر علته ، واذا لم يكن في حالة صحية طيبة كان الجسم
كله في حالة غير طبيعية . كذلك اذا كان الجهاز العصبى
لا يعمل كما ينبغى ، فان كافة العمليات اللاارادية للقلب
والعدة والكبد والكيتين والغدد لن تعمل كما ينبغى أيضا .

٢ - ظهر قوى :

فقوة المرء تقاس بقوة ظهره . وحيث أننا نشاهد معظم
المقدمين في العمر وقد انحنت ظهورهم ، فقد أصبح من
المعتقد بشكل عام أن انحناء الظهر وتقوس الكتفين أمران
لا مفر منهما عند تقدم العمر . غير أن هذا ليس صحيحا .
فمع العناية والتمرين المنتظم يستطيع جميع الرجال والنساء
— ما داموا ولدوا غير مشوهين — أن يعيشوا طيلة العمر
بقامة مشدودة معتدلة كأنهم جنود في موكب الحياة حتى
النفس الأخير .

٣ - معدة قوية :

فينبغى للمرء بعد سن الخامسة والخمسين أو الستين
أن يكتفى في اليوم بوجبة واحدة أو وجبتين على الأكثر . ذلك
أن الإفراط في الأكل أو الخطأ فيه أو تعاطى المنبهات والمقافير
يؤدى الى تراكم الغذاء غير المهضوم في القولون . وهذا من
أسباب الإمساك الذى يعتبر مصدرا خبيثا لاجمروعة من
مختلف الأمراض .

٤ - نظافة القولون :

فمعظم الناس يعتقدون أن أمعاءهم ما دامت تتحرك

فمعنى ذلك أنهم مبرعون من الامساك . ولكن السؤال هنا ، كيف تتحرك الأمعاء ؟ لذلك يجب أن تفحص القولون وتأكد باستمرار من خلوه من التلبيكات وآثار التضمة .

٥ - مرونة المفاصل :

فأغلب المتقدمين في العمر يعانون من تصلب المفاصل أو إصابتها بالروماتيزم أو النقرس بسبب الإفراط في الأكل أو الخطأ فيه ، كذلك ينبغي أن تعلم أن أى مفصل في أى جهاز ميكانيكى سواء كان هذا الجهاز من الخشب أو الصلب أو اللحم لابد أن يصاب بالتصلب - أى يعمل بصعوبة أو لا يعمل على الإطلاق - إذا طال أعماله .

٦ - تجنب السمعة المفرطة :

فمن المقطوع به أن السمعة المفرطة تساعد على قصر العمر . فإذا كنت تريد أن تعيش طويلا وأن تكون نشيطا فأحرص على أن يكون محيط بطنك أقل من محيط صدرك .

٧ - جلد نشيط :

فأغلب الناس لا يدركون أن الجلد هو أكبر جهاز للأفراز وتتوقف سلامة المرء إلى حد كبير على حسن قيامه بوظيفته . ولذلك فنحن لا نرى في بلادنا أو في غير بلادنا سببا حقيقيا يحتم علينا أن نحمل أنفسنا أثقالا من الملابس لا لزوم لها . والواقع أن الملابس مسئولة عن أكثر من عشرة أو خمسة عشر في المائة من الأمراض - وهذا التقدير مع التحفظ - علاوة على النسبة الكبيرة التى تستهلكها من نفقات المعيشة . كما أن تعريض الجسم يوميا للشمس والهواء النقي يجعل الحياة أكثر شبابا ونشاطا .

٨ - روح الشباب :

ان القول المأثور « عمر المرء يقاس باحساسه » يصدق أكثر ما يصدق على المتقدمين في العمر . ذلك أنه ما أن يفقد المرء إيمانه بشباب روحه ويبدأ في ممارسة أحاسيس الطاعنين في السن حتى يصبح عجوزاً بالفعل . ان الإيمان هو القاعدة التي تحكم الانسان .

واكثر الناس ما أن يتقاعدوا من الخدمة أو العمل المعتاد حتى يملكهم الاحساس بأنهم قد بلغوا من السن عتياً ولم يعد امامهم ما يفعلونه الا أن يقضوا بقية العمر في كسل وبلادة تحت تأثير فكرة لا أساس لها ، مؤداها أن أى جهد يبذلونه سيقصر من عمرهم ، ناسين أن الصدا وليس البلى هو الذى يسبب انحطاط القوى والموت قبل الأوان .

وروح الشباب تتوقف على نشاط الجسم والذهن معا . كما أن نشاط الجسم ونشاط الذهن يتوقف كل منهما على الآخر . ولذلك يجب أن تمارس الاحساس بأنك ستظل دائماً أبدا شاباً نشيطاً فتعيش دائماً أبدا شاباً نشيطاً .

اذن فالنشاط الذهني ضرورة للوصول الى خير حالات الصحة ، وبالذات بالنسبة للمتقدمين في العمر . ويلاحظ ان الاخصائيين والمستغلين بالأعمال الذهنية مثل العلماء والفلاسفة ورجال الدين الذين لا يرهقون أنفسهم فوق الطاقة . . يعمرن أكثر من المستغلين بالأعمال اليدوية والذين يتطلب عملهم بذل جهد جسماني عنيف .

فاذا أردت أن يعمل جسمك وعقلك معا كما ينبغي ، وجب أن يكون لكل منهما عمل يعمله ، وتدريب يؤديه .

ان من الطبيعى ان يكون الانسان راغبا دائما فى طول العمر والاحتفاظ بروح الشباب . ولكن اكثر الناس بدلا من ان يصلوا الى ذلك عن طريق العمل بالقوانين الطبيعية الحكيمة يضيعون وقتهم ومالهم وطاقاتهم فى البحث عبثا عن ترياق ينقى من كل داء ، دون ان يدركوا ان هذا الترياق المنشود لا مكان له الا فى داخل أجسامهم ، ودون ان يعلموا ان هذا الاندفاع المجنون فى استعمال أنواع لا حصر لها من وسائل العلاج والادوية والعقاقير بهدف اطالة العمر لن يؤدي فى النهاية الا الى تقصيره .

ان هناك أنواعا مختلفة من المتقدمين فى العمر .

فئة قوم تقدمت بهم السن بعد حياة بسيطة حافلة مثمرة . وهؤلاء نقترح عليهم ان يأخذوا انفسهم ببرنامج معتدل من تمارين « السوريا ناماسكار » كى يتاح لحياتهم المثمرة النشيطة أن تطول أكثر وأكثر .

وفئة اخرى فرضت عليهم الشيخوخة فرضا نتيجة اضطرابهم الى العيش فى المدن المزدحمة أو بسبب المرض أو التكل أو غير ذلك من كوارث الحياة . وهؤلاء يجنون من تمرينات « السوريا ناماسكار » فائدة مزدوجة لا تقتصر على أجسامهم وحدها وانما تمتد الى ارواحهم كذلك .

ثم فئة شاخوا قبل الاوان ، هم اولئك الذين افراطوا ما شاء لهم الافراط فى صحتهم وشبابهم حتى اذا ما دمروا كيانهم تماما اسلموا انفسهم الى الأطباء عبثا . وحتى هؤلاء تستطيع ان تعدهم باصلاح حالهم اذا اقبلوا فى طاعة الاطفال وایمانهم على أداء تمارين « السوريا ناماسكار » .

لقد قيل أن المرء يشرع في الموت منذ اللحظة التي يولد فيها . غير أن هذه النهاية المحتسومة يمكن أن تؤجل زمنا طويلا وطويلا جدا ، لو أننا استطعنا أن نخلص أنفسنا من آثار العفن والصدأ بالتباع التمرينات البدنية المناسبة . فلو تمكنا من ذلك لكان من اليسير - إذا تفادينا الحوادث - أن نعمر سنوات طويلة بعد المائة .

في المدارس

كان من حسن الحظ اننا وفقنا الى اقناع جماهير الشعب في « أوند » بفوائد التربية البدنية بشكل عام ، و « سوريا ناماسكار » بنوع خاص ، فأقبلوا عليها بحماس شديد وصل الى حد المطالبة بسن قانون يجعل تمرينات « سوريا ناماسكار » اجبارية في جميع مدارس البلاد .

وامر ما نتمناه اليوم ان يعمل طلابنا على امتداد فوائد هذه التمرينات لا الى عائلاتهم فحسب ، بل الى كل من يحيطون بهم كذلك .

فلو تحققت احلامنا للمسا في غضون فترة وجيزة تقدما عظيما في مستوى صحة المترددين على المدارس والكلبيات ومستوى قوتهم وروحهم .

غير اننا لن نقنع بتحسين صحة اولادنا وحدهم ، فالمجتمع يتطلب ان تتحسن صحة بنائنا - امهات الجيل القادم - كذلك ، بل حتى قبل العناية بصحة الاولاد .

ولعل من اهم مزايا تمرينات « سوريا ناماسكار » انها تصلح ايضا للاداء الجماعي . اذ من الممكن ان يؤدي مئات الطلاب والطالبات هذه التمرينات تحت الاشراف المناسب ،

فنحقق بذلك كسبا مزدوجا ، سواء من حيث النتيجة أو من حيث توفير الوقت . وهكذا يمكن تجميع الطلبة أو الطالبات في جماعات مقسمة حسب السن أو الطول أو القدرة .

وبحكم خبرتنا بالتمرينات الجماعية التي ظلت تؤدي في كافة المدارس الابتدائية والمتوسطة والعليا بولاية « أوند » بانتظام طوال الاثنتي عشرة عاما الأخيرة نستطيع ان تؤكد ان تمرينات « السوريا ناماسكار » هي التمرينات المثالية بالنسبة لجماعات الكبيرة العدد .

ولا نظن اننا بحاجة الى التنويه بان أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا لا يتنافى بالمرة مع أية لعبة أخرى او اي نشاط آخر لشغل وقت الفراغ ، بل على العكس من ذلك فانه يضيف كثيرا الى متعة وقت الفراغ .

اننا لا نعارض الألعاب الخارجية سواء كانت لعبا او رياضة او جمبازا . بل الحق اننا أبعد ما نكون عن ذلك . غير ان المسألة الأساسية التي ينبغي ان نشدد عليها هي ضرورة الجمع بين اللعبة أو الرياضة التي نلعبها أيا كانت وبين نوع من التمرينات البدنية التي ينبغي ان تؤدي يوميا في جميع الظروف والأحوال ، مثل تمرينات « السوريا ناماسكار » التي يمكن ان تؤدي على انفراد أو ضمن جماعات طوال العام بلا انقطاع - وذلك كي يتوفر للمرء دعامة حقيقية وثابتة لصحته وقوته ، فضلا عن ان هذه التمرينات تجعل صاحبها أقدر على الاشتراك في أية رياضة أو لعبة تتطلب القوة واللياقة .

ان أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا وبانتظام

يعتبر بمثابة قاعدة لكافة ألوان النشاط الجسماني الأخرى ،
لأنه يهيئ للمروء قدرا طيبا من القدرة على التحكم في الجسم
والعقل ، كما يمنحه القدرة على الاستفادة من قوته على
أحسن وجه في مختلف الألعاب الرياضية ولا سيما تلك التي
تتطلب جهدا شاقا - وهو في نفس الوقت لا ينطوي على أية
نتائج ضارة . أضف الى ذلك أن هذه التمرينات تقلل كثيرا
من الأخطار الناجمة عن الجهد العنيف وخصوصا الأخطار
التي تهدد القلب .

ثم أن تمرينات « السوربا ناماسكار » تهيئ للأطفال
مستوى من الصحة الشاملة يمكنهم من اظهار خير ما عندهم
لا في مجال الألعاب وحدها بل وفي ما يتصل بحياتهم اليومية
كذلك .

وفي السطور التالية نقدم تجربتين لاثنتين من رجال
التعليم تأييدا لهذا القول .

تجربة مستر شانكار هاري جافاديكار

ناظر المدرسة المراتية - بمدينة اندابور - مقاطعة بونا

عندما بلغت التاسعة والعشرين من عمري بدأت ألام
المعدة تهاجمني يوميا في حوالي الساعة الثانية بعد الظهر .
ويوما بعد يوم أخذ الألم يتزايد حتى كنت - رغم أنواع
العلاج التي كنت ألقاها من أطباء اندابور - أحس وكأن
عشرات العقارب تلدغ معدتي .

ثم ذهبت الى بونا حيث أرسلت نفسي للعلاج لدى أحد

الاطباء الاخصائيين مدة عشرة ايام . وشعرت فعلا ببعض التحسن وان كان الالم ظل موجودا .

ثم عدت الى اندابور حيث واظبت على تناول الدواء واتباع الرجيم الذى اوصى به الطبيب الاخصائى فى بونا ، ولكن دون جدوى ، وبدأ الاعتقاد براودنى بأن هذا المرض سيبطل ملازما لى يسيطر على تفكيرى ، ويعتصر كيانى ويهدد قواى ، فينخلع لذلك قلبى . وظل الحال كذلك حتى حدث ذات يوم أن وقع بين يدى كتاب عن تمرينات « سوريا ناماسكار » الفه أمير « أونده » . . وعندما تصفحت الكتاب بامعان ، اقتنعت بأن أجرب تمارين « الناماسكار » على أجد فيها شفاء من علتي .

وبالفعل بدأت المحاولة ، واذا بى فى ظرف اسبوع واحد استطيع اداء خمسين تمريناً فى اليوم ، وكان الفضل فى ذلك راجعا الى انى كنت امارس من قبل بعض ألعاب الجمباز .

وعندما أحسست بالآلم يخف فى هذه الفترة القصيرة بفضل تمرينات « سوريا ناماسكار » شجعنى ذلك على اللواظبة عليها . وشيئا فشيئا أخذت أزيد عدد التمرينات حتى اذا وصلت الى مائتين كان الالم قد اختفى تماما وعادت الى صحتى كاملة . وكنت سعيدا جدا لأن تمرينات « سوريا ناماسكار » قد استطاعت أن تحقق ما عجزت عنه كافة أنواع العلاج سواء بالأدوية أو بأنواع التمرينات الأخرى . ومنذ تلك اللحظة أصبحت نصيرا متحمسا لتمرينات « سوريا ناماسكار » .

والواقع أن اقناعى بهذه الطريقة العملية وبمدى الفوائد

العلاجية والوقائية لتمرينات « السوريا ناماسكار » جعلنى
ارغب فى ان اتيح الاستفادة من مزاياها العجيبة لجميع الطلاب
والمدربين الذين يعملون معى .

فدعوت الى اجتماع هام شهده المدرسون والطلاب
وجمع غفير من اهل المدينة ، وألقيت فى الحاضرين محاضرة
شرحت فيها الحاجة الى تمرينات « السوريا ناماسكار »
واهميتها لاحتفاظ المرء بعافيته وصحته ولياقته . وكانت
محاضرة مثمرة . فقد وافق المدرسون والطلاب بالإجماع
على اداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا اثناء اليوم
المدرسى ، وبلغ من حماس الأهالى أن بدأوا من فورهم
يتبرعون لجمع المبلغ اللازم لبناء قاعة فسيحة ملائمة لاداء
هذه التمرينات .

وسرنا جميعا أن اقيمت القاعة بسرعة . واليوم يؤدى
التمرينات اليومية فى هذه القاعة نحو ١٥٠ تلميذا تحت
إشرافى .

ثم خطرت لى فكرة أخرى . فقد أردت أن اعرف
بالتجربة ما اذا كانت تمرينات « الجور » و « الباثاك »
— وهى من تمرينات الجمباز الهندية — يمكن أن تؤدى الى
تنفس النتيجة اذا مارسها المرء يوميا وطبقا لبرنامج موضوع .
فكونت لهذا الغرض مجموعتين — واحدة لاداء « السوريا
ناماسكار » ، والاخرى لاداء « الجور » و « الباثاك » وجعلت
فى كل مجموعة ٢٥ تلميذا على أن يكون الجميع متقاربين فى
العمر والقوة والبنية والظروف . وقبل أن تبدأ المجموعتان
— كل بالتمرينات المخصصة لها — سجلنا مقاييس الأولاد
، وأوزانهم فى سجل خاص أعدناه لهذا الغرض . وبعد سنة

كاملة من اداء التمرينات بانتظام تحت اشرافى شخصيا ثبت
بما لا يقبل الشك أن تمرينات « السوريا ناماسكار » تتفوق
كثيرا على تمرينات « الجور » و « البايثاك » .

تجربة مستر ج . ك . جوكهال

أستاذ الآداب والمشرق العام بالمدرسة الانجليزية

الجديدة بمدينة هابولى - مقاطعة هاروار

عندما قررت أن أجرب تمرينات « السوريا ناماسكار »
توجهت من هابولى الى « أونده » حيث أسلمت نفسى الى
أحد خبراء « السوريا ناماسكار » والمتحمسين لها فى نفس
الوقت . وتلقيت الدرس الأول وأنا فى الرابعة والثلاثين .
واستغرقت أربعة أو خمسة أيام فى تعلم الحركات . ولم
استطع فى البداية أن أودى أكثر من ستة تمرينات فى اليوم.
بسبب عدم مرونة جسمى والاجهاد الشديد الذى كان يعترى
عضلاتى حتى مع العدد القليل الذى كنت أؤديه من
التمرينات . ثم شيئا فشيئا أصبح أداء التمرينات أكثر
سهولة ويسرا . ولم تمض بضعة أيام حتى كنت قد وصلت
الى اثنى عشر تمرينا أديتها طبقا للقواعد تقريبا . واستطعت
بعد ذلك أن أزيد هذا العدد بمعدل ستة تمارين كل نصف
أسبوع أو نحو ذلك . ولدهشتى الكبرى ، وجدت نفسى بعد
١٧ يوما فقط أؤدى ٥٠ تمرينا دون أن تنقطع أنفاسى أو
أحس بالارهاق . ويقينى أن الفضل فى ذلك يعود الى مقاطع
المانترات والترنيمات التى قسمت ايقاعاتها بحيث تجعل
فترة الراحة المخصصة لترديدها تطول كلما زاد عدد التمارين
التي تؤديها . ذلك انه اذا فرضنا أن الزمن المخصص لترديد
مقاطع المانترات هو وحدة لاثنى عشر تمرينا الأولى ، فانه

يصبح وحدتين للسته تمارين التالية ثم أربع وحدات
للتمارين الثلاثة التى تليها ثم اثنى عشر وحدة للثلاثة التالية.
مما يجعلك تشعر بالانتعاش الكامل عندما تنتهى من أداء
اول دورة من ٢٤ أو ٢٥ تمريناً من تمرينات « السورية
ناماسكار » .

وانى لاستطيع أن اؤكد لكل من يفكر فى ممارسة تمارين
« السورية ناماسكار » انها سهلة التعلم ، ومأمونة العاقبة
لانها لا تسبب أى اجهاد أو ضرر لآى جزء من أجزاء الجسم
أو أجهزته . وقد يكون فى أداء الحركة حسب القواعد
الموضوعة بدقة شىء من الاجهاد فى البداية . غير انه ليس
من المفروض فى البتدىء أن يقفز مرة واحدة ، وانما الأفضل
له أن يسير نحو الكمال بالتدريج . والواقع أن بعض الأوضاع
صعبة فعلاً بحيث لا يمكن أدائها كما ينبغى الا بعد شهور
من المران المتواصل .

ورغم أنى لم أتمرن حتى الآن الا بقدر قليل فقد بدأت
احسن بالفعل أثر هذه التمرينات وما تحدثه من تغيير .
فكميات الشحم المتراكمة فوق المعدة قد بدأت تختفى ،
وصدرى يبدو الآن أكثر اتساعاً ، ومرض الامساك الذى
لازمنى طويلاً حتى كان يصبح عادة قد بدأ يذهب عني ،
واشعر الآن أنى أصبحت أكثر خفة ونشاطاً .

تجربتنا الذاتية

كنا في الصغر ندرس المصارعة تحت اشراف « امام الدين » ، وهو مصارع محترف من البنجاب له شهرة واسعة ، كما كنا نتدرب أيضا على تمرينات الجور والبايثاك والكلابز الهندي . الا اننا ، جريا على القواعد المألوفة للمدرسة القديمة في المصارعة ، كنا نتناول كميات لا لزوم لها من الأطعمة الدسمة ، فنضيف بذلك الى اجسامنا كميات اضافية من الشحم .

وفي عام ١٨٩٧ قرأنا عن « ساندوز » - وهو الأستاذ المشهور للتربية الرياضية ، فبادرنا الى شراء جميع أجهزته وكتبه وثابرنا على المرن والتدريب حسب تعاليمه عشر سنوات كاملة ، اكتشفنا في نهايتها أن مقاسات الصدر ما زالت كما هي ، وان كان هناك تغير ملحوظ في مقاسات البطن والوسط .

ثم بدأنا نمارس تمرينات « السوربا ناماسكار » مصحوبة بمقاطع المانترات والترنيمات الفيدية منذ ١٩٠٨ ، متاثرين بتعاليم صديقنا المبجل شيرمانت سير جانجا داهاراو ، رئيس ولاية ميراج . وكانت النتيجة خفة ملحوظة في الجسم ونشاطا في الذهن واحساسا عاما بالشباب لا يستطيع أن يفهمه الا من جربه .

غير أن اعظم كسب جنيناه من هذه التمرينات هو اننا طوال السنوات الصعبة الماضية لم نتعرض يوما للحمى او ارتفاع درجة الحرارة او غير ذلك من الأمراض . ولم نشك حتى من نزلات البرد أو السعال التي تبدو وكأنها لا مفر منها حتى في نظر رجال الطب . على أن أقوى دليل على مدى ما توفره تمارين « السوريا ناماسكار » للجسم من مناعة وقدرة على المقاومة اننا رغم تطعيمنا ضد الطاعون اربع مرات على الأقل لم نشعر ابدا بالارتفاع المعهود في درجة حرارة الجسم في مثل هذه الحالة ، ولم نحس بأى نوع من الألم في العضل يمنعنا من أداء تمريناته اليومية .

واننا لعلى ثقة من أن تجربتنا ودراستنا الطويلة الدقيقة تسمح لنا بأن نقرر على مستوى من المسؤولية أنه من بين كافة مناهج التربية البدنية لا يوجد ما يضارع تمرينات « السوريا ناماسكار » في القدرة على تحسين الصحة البدنية والعقلية ومنح المرء انزانا وهدوءا عقليا لا يتأثر حتى في أصعب الظروف .

وقد يكون من المناسب في هذه الحالة أن نورد البرنامج اليومي الذي نسير عليه بكل قوة وبهمة الشباب ، رغم اننا قد بلغنا العمر الذي يستكين فيه معظم الناس الى نوع من الخمول العقلى والجسمانى .

فنحن نستيقظ يوميا في الساعة ٣ر٣٠ صباحا وقد استولى علينا شعور الاقبال على العمل الذى ينتظرننا . وحتى الساعة ٦ر١٥ تمضى الوقت في الاستحمام والتمارين الرياضية وأداء فروض الصباح الدينية . وتتضمن التمرينات ساعة كاملة من السوريا ناماسكار ، والصعود في خطوة سريعة الى قمة تل يبلغ ارتفاعه نحو ستمائة قدم .

وبعد ذلك يجرى برنامجنا اليومى على هذا النحو فى أغلب الحالات :

من حوالى ٦ر١٥ الى ٧ر٣٠ الافطار بصحبة الاميرة « رانى صاحب » والأطفال .

من حوالى ٧ر٣٠ الى ٩ر٣٠ النظر فى شئون الدولة .
من حوالى ٩ر٣٠ الى ١٠ر٣٠ رسم وتصوير ، مع الاستماع فى نفس الوقت الى قراءة صحف الصباح .
من حوالى ١٠ر٣٠ الى ١١ر٣٠ الغداء .
من حوالى ١١ر٣٠ الى ١٢ر٣٠ قراءة .
من حوالى ١٢ر٣٠ الى ١ر٣٠ قيلولة .
من حوالى ١ر٣٠ الى ٣ أعمال أدبية .

من حوالى ٣ الى ٦ أعمال رسمية - الرسائل والتصرف فى الالتماسات - فحص العمل الروتينى للسكرتيرين - الاشراف على بعض أعمال النحت والبناء وما الى ذلك .

من حوالى ٦ الى ٦ر٣٠ صلاة المساء .
من حوالى ٦ر٣٠ الى ٧ر٣٠ العشاء .
من حوالى ٧ر٣٠ الى ٨ر٣٠ قراءة للأميرة « رانى صاحب » والأطفال .

من حوالى ٨ر٣٠ الى ٣ر٣٠ نوم عميق يأتى سريعا فى ظرف خمس دقائق من الاستلقاء على الفراش ولا تتخلله أحلام .

وفيما يلى نظامنا الغذائى الذى طبقناه طيلة سسنوات كثيرة والذى اهتمدنا اليه بعد عديد من التجارب المضنية :

القطر :

قدحان من لبن البقر الدافئ الطازج الخارج لتوه من
ضرع البقرة - مع ضرورة التأكد من سلامة الحيوان من
الأمراض والا وجب عليه أولا - قليل من القشدة المزوجة
بالعسل .

الفداء :

ثمان أوقيات من الأرز المفلى الأسمر الكامل (أى الأرز
غير المضروب أو المصقول والذي لم ينزع منه سوى قشرته
فقط) - من أوقيتين الى أربعة من الخبز الكامل - قليل من
البقول - صنف أو اثنين من الخضر المطبوخة أو الطازجة
بدون توابل - قليل من اللبن أو منتجاته مثل اللبن الزبادى
والزبد وشرش اللبن - بعض الفاكهة والمكسرات ،

العشاء :

مثل الفداء ولكن بكميات أقل كثيرا .
أما المأكولات المحمرة فنحن نوصى أصدقاءنا جميعا
بتجنبها .

ونحن نشرب من مياه الينابيع العذبة الباردة بعد
تعطيرها ببعض الزهور الزكية مثل الورد أو الياسمين . غير
أننا لا نتناول الماء أثناء الأكل أبدا ، وإنما دائما بعد ساعة
على الأقل من تناول الطعام ، وفى أى وقت نحس فيه
بالعطش فيما بين الوجبتين .

وبعض الناس يعتقدون من جهل أن تناول أية كمية
كافية من سوائل أخرى غير الماء يمكن أن يكون فيه غناء

عنه . ولكنه اعتقاد باطل . وبهنا هنا أن تؤكد أنه لا بديل
بالرة للماء القراح من وجهة النظر الصحية .

ونحن لا ناكل شيئاً بين الوجبات حتى ولو كان فاكهة ،
ونحرم على انفسنا تماما كافة انواع المنبهات والمخدرات على
حد سواء ، مثل الشاي والقهوة والكافا والدخان وما الى
ذلك .

كما اننا - بالاضافة الى التمرينات الرياضية المنتظمة
والتغذية الصحية القاصرة على الماكولات الاساسية -
نمارس الصوم اما كاملا او جزئيا في فترات متقطعة من
السنة .

تقرينات البهاستريكا والكابالابهاثي

انه لامر عجيب حقا ان يسعى معظمنا الى الحصول على نوع من القوة أو السلطان كي يتحكموا في الانسان وغير الانسان ، وفي الأشياء المادية وغير المادية التي تحيط بنا ، وننسى في الوقت نفسه ان السعادة كل السعادة ليست في انسى من أجل السيطرة على ما يحيط بنا ، وهى سيطرة محدودة بهما عظمت ، بل السعادة في الائتلاف مع بيتننا التى من حولنا عن طريق التفهم والعطف والحب . فانت حين تسعى الى « القوة » أو السلطان لتتحكم في محيطك لن تلبث أن تجد نفسك في صراع مستمر مع كل ما حولك ، في حين أنك اذا حاولت أو تنمى « سلطان الحب » لكى تعيش في ألفة ووحدة مع محيطك ، الانسانى منه وغير الانسانى ، المادى والروحى على السواء ، فانك ستشعر بسعادة لا نهاية لها وقدرة على الاستمتاع بجمال الوجود نفسه ، ولن تكون بعد ذلك في حاجة الى السيطرة على هذا أو مصارعة ذلك بل ستفهم من اعماق نفسك ما في السحاب والأنهار والأشجار والتلال والحشائش والرياح من جمال ، ولن تكون بعد ذلك في حالة من المعارضة والصراع والقتال مع ما حولك بل تكون في حالة من الائتلاف مع الحق ، أى مع وحدة الوجود .

وتقرينات « البهاستريكا » و « الكابالابهاثي » من

شأنها أن تحدث فورة هائلة من الطاقة داخل جسمك ، ولكنها - مثلها في ذلك مثل أية طاقة أخرى مثل الكهرباء أو المغناطيسية أو بعض المفرعات - سوف تدمرك إذا لم تعرف كيف تسيطر عليها . ولذلك فمع تمرينات التنفس يجب عليك أن تؤدي بالإضافة الى السوربا ناماسكار بعض « آسانات » اليوجا وها أنذا اشرح بعض هذه الآسانات لك .

هناك آسانات عديدة تتفاوت من « الشيرشاسانا » ، أو وضع الرأس ، الى وضع الموت أو « الشافاسانا » ، وأحب أن اشرح هنا بعضا من أهم هذه الآسانات وأبسطها في الوقت نفسه .

وأول الآسانات التي يجب أن يتعلمها المرء هي وضع الموت الشكل رقم (١٢) ولاداء هذا الوضع ينام الانسان مستلقيا على الأرض على ظهره ، ويسترخى استرخاء كاملا دون أية حركة سوى التنفس الهادئ المنتظم بواسطة المعدة . وهذه الآسانا من أهم الآسانات في النظام اليوجي ، فقليلون هم الذين يعرفون كيف يسترخون ، إذ يجب أن يشمل الاسترخاء كل أجزاء الجسم ، من أطراف أصابع القدم الى الرقبة ، والى الرأس والشعر ، ومن جفن العينين الى عضلات كيس الخصيتين . وفي وضع الموت هذا ، وبينما تنفس بهدوء ، عليك أن تجعل عقلك خطوة خطوة يراقب كل جزء من أجزاء جسمك ، من اظافرك الى جذور شعرك وأن تتبين من خلال ذلك ما إذا كنت في حالة استرخاء كامل أو ما زال هناك توتر في أى جزء من جسمك .

وهناك سبعة مراكز رئيسية « شاكراكات » في جسمك ، أولها وأهمها في قمة رأسك ، وثانيها بين الحاجبين ، وثالثها

عند أسفل العنق ، ورابعها حيث يوجد قلبك ، وخامسها عند السرة . وسادسها في أسفل أجهزتك التناسلية ، وسابعها في كيس الخصيتين . ولذلك يجب عليك وأنت في هذا الوضع أن تركز انتباهك ، دون أى توتر وفي استرخاء كامل ، على كل مركز من هذه المراكز السبعة ، واحدا فواحدا ، حتى إذا شعرت بالاسترخاء يستحوذ عليك عند أحد هذه المراكز انتقلت الى المركز الذى يليه . ويجب أن تظل مستلقيا على هذا الوضع نحو أربع دقائق .

اما الوضع الآخر الذى اقترحه فهو وضع « السارفانجاسانا » (انظر الشكل ١٣) ولعله أكثر الأوضاع اثرا من حيث تعدد جوانبه . بل أن كلمة « سارفانجاسانا » معناها الوضع الذى ينبعث الحيوية والنشاط في الجسم بإجمعه : سارفا = جميع ، انجا = الجسم ، اسانا = وضع .

ولاداء هذا الوضع استلق على ظهرك فوق الأرض واجعل ذراعيك الى جانبيك ، ورجليك ممتدتين في وضع مستقيم مع فرد أصابع القدمين الى الامام . ثم ارفع رجليك معا بالتدريج دون أن تنحيا حتى تصل بهما الى زاوية قائمة مع جسمك (انظر الشكل ١٣) . ويجب أن يكون التنفس هنا هادئا ومن غير اجهاد . ثم من هذا الوضع تشرع في تحريك رجليك مرة أخرى الى الامام نحو رأسك وفي الوقت نفسه ترفع جذعك عن الأرض ، اثنى أن تصبح كنفك ورقبتك ورأسك هي وحدها التى تتركز على الأرض (انظر الشكل ١٤) وعندما ترفع جذعك بأكمله عن الأرض على هذا النحو ارفع ذراعيك واستخدم كفيك في سند جذعك بأن تضعهما بالقرب من رديك ، اى نحو ثلاثة سنتيمترات من الحقو (عضوصة

السلسلة الفقرية) فاذا سندت جذعك على هذا الوضع فافرد رجليك الى اعلى بحيث لا يلمس الأرض سوى الكتفين والرقبة والرأس ، ويكون الجذع والقدمان في خط مستقيم وفي زاوية راسية مع رقبته ، وجذعك ورجلاك ، وأصابع قدمك متجهة نحو السقف ، انظر الشكل ١٤ . وفي هذا الوضع تكون ذقنك ثابتة فوق صدرك الذي يكون في هذه الحالة عند زاوية مستقيمة مع رأسك .

وكما سبق لى القول فان هذا هو أجمل الاسانات وأكثرها بعثا للنشاط . فان معدتك وكليتيك وطحالك وكبدك تكون كلها في وضع مقلوب وتكون الدورة الدموية متجهة نحو الرأس ، فتفيض الرأس بالدم المندفع الى أسفل ، ولكن تنفسك الهادئ لا يلبث أن يضبط على الدم مرة أخرى الى اعلى في اتجاه قدميك . ويجب أن يكون التنفس في هذا الوضع هادئا ودون أى مجهود . ويجب في البداية ألا تبقى في هذا الوضع أكثر من نصف دقيقة يمكنك بعدها ان تظل فيه ١٠ دقائق .

وتعمرين « السارفانجاسانا » هذا من شأنه ان يبعث النشاط لا في عضلاتك وحدها بل كذلك في الأعضاء الدقيقة من جسمك ، مثل العينين والأذنين ، وينظف جيوب أنفك وحلقك من الاحتقانات ، كما يفصل المخ نتيجة لاندفاع الدم بقوة . وهو كفيل فوق هذا بتنشيط أهم الغدد الصماء : الصنوبرية والنخامية والتيهوية والدقيقة .

ولكى يعود جذعك وقدماك من هذا الوضع الراسى الى الوضع العادى عليك أن تثنى رجليك وراء رأسك تماما وأن تلمس بأصابع قدميك ، ان أمكن ، الأرض خلف رأسك

(انظر الشكل رقم ١٥) : ثم حرك جذعك الى اسفل بالتدريج مع الاحتفاظ بالتوازن بين رجليك وجذعك (انظر الشكل رقم ١٦) : حتى يصل الى الأرض ببطء شديد . شيئا فشيئا . بل فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية ، الى ان تصبح قدمك مرة أخرى في زاوية قائمة مع جسمك كما في الشكل رقم ١٣ ، وسيكون من السهل عليك في هذا الوضع ان تهبط بقدميك دون أن تشيهما حتى يصلا الى الأرض . وبعد الانتهاء من تمرين السارفانجاسانا هذا مباشرة يجب ان تظل في وضع « الموت » لفترة قصيرة . كما في الشكل رقم ١٢ لمدة ثلاث دقائق على الأقل مع الاسترخاء التام .

ان تمرين السارفانجاسانا هذا كفيلا بأن يخلصك من العجز في أداء وظائف الكلى والكبد والطحال ، وكذلك من عسر الهضم ومن القصور الجنسي ، وهو الى جانب ذلك يساعد على تجديد نشاط جيوبك الأنفية ويجنبها أضرار العدوى . وفوق هذا وذاك فان هذا التمرين يولد في كل جسمك الاحساس بنعمة الاسترخاء الذي يليه مباشرة ، مما يساعدك على أن تعيش في الفة وممتعة مع كل ما يحيط بك .

ثم ننتقل بعد ذلك الى تمرين « البهوجانجاسانا » أو وضع الثعبان . ولكي تؤدي هذا التمرين عليك أن تستلقي على صدرك فوق الأرض حتى تلمس جبهتك الأرض وتكون قدمك (وأصابعها) ممتدتين على الأرض كذلك ، ثم ضع راحتي يديك الى جانب صدرك (انظر الشكل رقم ١٧) . ويتألف هذا التمرين أولا من رفع جبهتك ورقبتك الى إبعاد ما تستطيع مستعينا في ذلك بعضلات مؤخر السلسلة الفقرية .

ثم تبدأ بعد ذلك في رفع صدرك عن الأرض محاولا أن تفعل ذلك ببطء على قدر الامكان واضغط راحتك على الأرض وارفع الصدر والجنع وحدهما من على الأرض فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية (شكل ١٨) . والمهم في هذا التمرين هو أن ترفع صدرك وحده تاركا رجليك من الخصر الى اصابع القدم في وضع منبسط على الأرض . فاذا وصلت الى اقصى وضع يمكن أن تصل اليه دون أن ترفع ساقيك عن الأرض عدت الى وضعك الأصلي مرة أخرى ببطء كذلك : فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية حتى يصبح جذعك وصدرك فوق الأرض تتلوها جبهتك . كما في الشكل رقم ١٧ .

ومن المفروض أن تمرين « البهوجانجاسانا » ، أو وضع (الثبان) بعيد اليك شبابك وحيويتك ، وتقوم السيدة انديرا غاندى ، رئيسة وزراء الهند ، باداء هذا التمرين الى جانب غيره من التمرينات بانتظام ، فتولد فيها الطاقة الكبيرة التي تحتاج اليها في القيام باعباء مسئولياتها الضخمة . ويتمين عليك أن تؤدي تمرين « البهوجانجاسانا » ثلاث مرات لكن دون اجهاد ، كما يجب أن يكون التنفس من أول هذا التمرين حتى آخره عاديا وهادئا .

وثمة تمرين آخر على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للنسيدات . ذلك هو تمرين الفاجراسانا أو وضع « الرعد الصاعق » . ولاداء هذا التمرين عليك أن تجلس على الأرض وأن تطوى ساقيك من تحتك ، وعجزك مستقر فوق الكعفين وقدماك واصابعهما منبسطة على الأرض ، وهى الجلسة التي تتخذ عادة عند اداء « الناماز » (التحية الهندية) . فاذا اتخذت هذا الوضع كان عليك أن تنحنى الى الامام

حتى تلمس الأرض بجبهتك بينما ذراعاك تمتدان من فوق رأسك على الأرض (شكل رقم ١٩) . ويجب أن تبقى على هذا الوضع نحو دقيقتين أو ثلاثا . وبعد أن تستأنف وضع « الفاجراسانا » اجذب يديك الى الخلف وضعهما قرب أصابع قدمك وادفع رأسك الى الخلف بينما ذقنك متجهة نحو السقف (شكل رقم ٢٠) . وهنا كذلك يجب أن يكون التنفس هادئا وعن طريق معدتك . ابق على هذا الوضع نحو دقيقتين . ان هذا التمرين من أحسن التمرينات التي تساعد على تفريغ الأمعاء .

ولندرس الآن تمرين « أورد فانتجاسانا » : أو وضع الجزء العلوى من الجسم . ولأداء هذا التمرين عليك أن تجلس على الأرض وساقاك ممتدتان أمامك في خط مستقيم ، والقدمان (وأصابعهما) مضمومة الى بعضهما . انحن الى الأمام وحاول أن تمسك بأصابع قدميك بالأبهام والسبابة وحدهما ، وامتد جسمك الى الأمام في الوقت نفسه من الخصرين واجذب أصابع القدم نحوك . ثم تأتى بعد ذلك المرحلة الأخيرة من هذا التمرين حين تلمس ركبتيك وانت في هذا الوضع المفرد **دون أن تشيهما** بجبهتك (شكل رقم ٢١) . وفي خلال هذا التمرين يجب أن يكون تنفسك عاديا وتكون ذراعاك وهما تجذبان أصابع قدميك الى جسمك منحنيتين قليلا ، ومرفقاك يكادان يلمسان جانبي رجليك عند الركبة . ومن اثر هذا التمرين انه ينشط الكلى والكبد والطحال وكيس الخصيتين ويساعد على الهضم وعلى تفريغ الأمعاء . ويجب ان تظل في هذا الوضع من دقيقة الى دقيقتين .

ولكن عليك أن تذكر وانت تؤدي كل هذه الآسانات أو الأوضاع انها ليست تمرينات جناسيتيكية ، وانك لن تحصل

على أقصى فائدة من أى من هذه الأوضاع الا اذا أدبته بهبطه
وفى حالة استرخاء كامل دون أن تحاول التظاهر بقوتك .
والقصد من هذه التمرينات هو تنشيط الأعضاء المختلفة
وتجديد الشباب فى مراكز النشاط من جسمك ، لا مجرد
تنمية قوتك العضلية ، فان الهدف الأعلى من هذه التمرينات
هو السعادة والانتلاف ، لا القوة .

وبينما يؤدى الانسان هذه الآسانات (الأوضاع) عليه
أن يكون دائما منتبها لما يفعله واعيا له . فاذا كان يشكو من
صداع أو من ألم فى العضلات أو المفاصل أو فى أى جزء آخر
من جسمه فعليه أن يولى انتباهه لهذه الآلام ، فاذا فعل ذلك
فهو لابد واجد ، بعد بعض المرات على تركيز الانتباه ، أن
الألم أو الصداع الذى يشكو منه سوف يختفى . وهكذا نأن
آلام المعدة والصداع ، وآلام الظهر والمفاصل سوف تنتهى
كلها دون دواء عن طريق هذه التمرينات كلما ازدادت
سيطرتك على جسمك .

والتركيز على حركات جسمك وعقلك مظهر هام من
مظاهر أوضاع اليوجا ، فانت انما تحاول قبل كل شئ أن
تحقق التآلف بين جسمك وعقلك ، أو بعبارة أخرى ، تحاول
أن تدرك أن ما تعتبره « صداما » بين عقلك وجسمك
لا وجود له فى الحقيقة ، إذ كلاهما جزء مصغر من الالفه
العظمى التى تسيطر على حياة العالم . نعم أن ادراك الوحدة
بين العقل والجسم وبين كل ما يحيط بك هو الوسيلة لكى
تكون الطاقة التى لا حد لها ، والسعادة وحدة الذكاء كلها
ملك يدين .

وقد تحدثنا عند وصف تمرينات السوريا ناماسكار عن
المانترات أو الأصوات التى تصاحب أداء هذه التمرينات .

و لكل شخصية : أو فرد من الافراد ، صوت أو ذبذبات « خاصة » . وفي استطاعة الخبراء ان يميزوا على الفور نوع النغمة الأساسية ، أو الصوت الاساسى . لكل فرد بمجرد ان ينظروا اليه : وعلى أساس هذه النغمة أو الصوت عند أداء تمرينات السوريا ناماسكار أو أداء الأوضاع (الآسانات) يمكن استغلال المانترات أو الذبذبات كى تعود على الشخص بأكبر فائدة . فالتنفس الواعى يجدد حيوية الجسم . وتكرار النغمة : أو الصوت ، تكرارا واعيا مدركا يمكن ان يعود على الجسم بقوة هائلة ويشفى من كثير من الأمراض والعلل . وقد استخدم الصوت ، أو الاسم ، استخدما واسعا فى كثير من العبادات على مدى العصور ، وقد شفى تكرار ذكر اسم الله بخشوع وإخلاص بالفعل من كثير من الأمراض المستعصية التى كان يظن انها غير قابلة للشفاء . ومثل هذا المبدأ ينطبق على تمرينات اليوجا كذلك . ففى أداء تمرينات السوريا ناماسكار تردد ست أنغام أساسية هى : هرام - هريم - هروم - هرايم - هراوم - هراه . وهذه الأنغام الأساسية تحوى جميع ذبذبات الصوت الممكنة . والحق ، أن ترديد الأصوات ، فى صمت أو جهر ، له أثر عظيم الفائدة . فلقد ظلت سنوات عديدة اتحاشى ترديد المانترات بصوت جهزرى ، كما لو كنت أخجل من الجهر بها ، فقاسيت فى تلك المدة من أمراض البرد والسعال الشيء الكثير دون انقطاع تقريبا . وفى يوم من الأيام طلب الى أبى ان اجرب ترديد هذه المانترات بصوت مرتفع كى انظف جيوب أنفى مما يعلق بها من جراثيم العدوى . فلم تمض ثلاثة أشهر حتى كانت جيوب أنفى قد تطهرت وكنت قد شفيت تماما من هذه المادة السخيفة ، عادة الإصابة بالسعال والزكام .

الفصل الرابع

الصّحة عن طريق الكلام

والآن ، ننتقل الى نقطة تبدو غامضة بل وربما صيانية وغير مقبولة لدى القارئ القريب كذلك . ولكن لا تسرع بقراءة هذا الفصل من الكتاب والتعليق عليه . اكتب لفترة من الوقت بالتمرينات وحدها . وبعدئذ ستأتى لحظة تصبح فيها اميل الى ادراك مانريد ان نقوله هناغير تحامل مبنى على افكار مسبقة ، وعندها ربما طاب لك أن تجرب المعونة الإضافية التى يقدمها « الكلام » الى هذه التمرينات .

لقد عرف المفكرون والأطباء الهنود سر اكتساب الصحة عن طريق الكلام منذ أجيال عديدة ، وجعلوا منه بالفعل فنا جميلا . ومن العجيب حقا أن أكثر الناس لا يدرون ان الحبال الصوتية جزء من الجسم يحتاج بدوره الى التمرين مثل سائر الأجزاء . فلماذا نتركها اذن ميتة خرساء بينما سائر أعضاء الجسم تشارك كلها فى نغم منسق ؟

وكل من درس الفناء يعلم جيدا مدى البهجة والانتعاش والتحكم فى النفس الذى يكتسبه المرء عن طريق الفناء ، ومدى الأثر الطيب الذى يحدثه فى الزور والصدر معا .

الرجوة وهى الشفاء من الإصابة أو المرض . كذلك إذا ترك الدم غير النقى أو الملوث يدور فى أنحاء الجسم فإن الجزء المصاب أو العليل سيزداد سوءا بدلا من أن يشفى . ومن هنا ، كان كل مقطع من مقاطع أو ترينيمات « المانترات » يبدأ بحرف « هـ » الذى يخرج من القلب فيجعله يخفق بشدة ، الأمر الذى يزيد من قدرته على دفع الدم النقى .

وكما أن كل مقطع من مقاطع « المانترات » يبدأ بالحرف الحلقى « هـ » فإنه ينتهى كذلك بالحرف « م » الذى يخرج من الأنف مع ضم الشفاه . والتنفس العادى - كما هو معروف - يحدث عن طريق الأنف . وهذا التنفس هو الذى يساعد على عملية تنقية الدم ، فالأكسجين الذى يدخل مع الشهيق يتفاعل مع الدم الذى تأتى به الأوردة فيكتسب النقاء واللون الأحمر ، ثم يخرج ثانيا أكسيد الكربون من الدم غير النقى مع هواء الزفير . وبما أن التنفس يتم - كما أسلفنا - عن طريق الأنف والقصبة الهوائية ، فمن الواجب حماية هذين العضوين من الملل والأمراض - وهكذا ينتهى كل مقطع من مقاطع المانترات بالحرف الأنفى الطول (مم) لكى يجعل الأنف والقصبة الهوائية تنتفضان وتحتفظان بسلامتهما .

كذلك ، فى كل مقطع من مقاطع المانترات نجد الحرف اللسانى « ر » بين الحرف الحلقى الأول « هـ » والحرف الأنفى الأخير « م » . وهو حرف ساكن لا يقل أهمية عن المقطع الصوتى « أوم » . فالذى يحدث عنده نطق الـ « ر » أن اللسان يربط على الجزء الأمامى من سقف الفم فيحدث ذبذبات لطيفة فى المخ . وهكذا فإن نطق المقاطع الصوتية هرام هريم .. الخ يقوى القلب والقصبة الهوائية والمخ

ويحدث بها ذبذبات مستحبة وهى ثلاثة من أهم الأعضاء الحيوية بالجسم ويتوقف على سلامتها بقاء الجسم قويا .

وعند ترديد مقاطع المانترات يجب على المرء أن يفتح فمه عند نطق الـ « هـ » وأن يضم شفثيه عند الـ « م » .

وفى هذا المعنى يوجد بيت من الشعر باللغة السنسكريتية يقول ما معناه (أن مجرد نطق « را » فى « هرام » يفتح الفم فيخرج منه سم الأثم ، ثم تأتى الـ « م » الساكنة فتقوم بوظيفة الباب ، وتغلق الشفتين حتى لا يعود السم ثانية) .

فضلا عن ذلك فإن الحرف المتحرك « ا » فى « هرام » يقوى الضلوع ويظهر القناة الهضمية من السموم ويطرد الخمول وينشط الجزء العلوى من الرئتين فيقويهما . وقد ثبت بالدليل أن ترديد مقطع « هرام » يساعد على الشفاء من الربو والنزلات الشعبية ويقلل قابلية الجسم للإصابة بمرض السل .

وتطويل حرف « ي » المتحرك فى « هريم » مثلما نقول فى « حريم » أو « كريم » ينعش عمل الزور وسقف الحلق والأنف والجزء العلوى من القلب . كذلك فإن ترديد مقطع « هريم » يظهر قناتى التنفس والهضم من البلغم الذى يفرز فيهما أو يتراكم عليهما . وقد تجد نفسك فى حاجة أحيانا ، أن لم يكن فى معظم الأحيان ، بعد انتهاء الدورة الأولى أو الثانية من تمرينات « السوريا ناماسكار » الى طرد المواد المخاطية التى تتجمع فى الأنف أو الزور أو الفم ، ولكن ممرات التنفس لا تلبث أن تتطهر تماما بعد نحو دورتين .

وكذلك الصوت المتحرك الممدود في « هروم » مثلما نقول في « كروم » أو « يروم » ينشط وينعش الكبد والطحال والمعدة والأمعاء وينقص من حجم البطن . وتستطيع السيدات اللاتي يمانين من الاضطرابات المزمنة في المنطقة السفلى من البطن أن يحققن فائدة ملحوظة بتريد مقطع « هروم » بصوت جهورى ملء .

وصوت الحرف المتحرك المركب « اى » في « هرايم » على وزن « هانم » أو « حاتم » ، ينشط الكلى ، وترديده أثناء تأدية تمرينات « السوريا تاماسكار » يساعد على أدرار البول .

كذلك الحرف المتحرك المركب « او » في المقطع « هراوم » على وزن « قاوم » أو « قادم » يؤثر في المستقيم والشرج ويساعدهما على القيام بوظيفتهما كما ينبغي .

وهكذا ، فإن كل هذه الأصوات التي تبدو وكأنها لا معنى لها تسبب اهتزازات معينة في أجزاء حيوية ومختلفة من الجسم ، فتنعشها ، وتطهر الدم ، فتساعد بذلك على طرد الأمراض والعلل والاضطرابات المختلفة في تلك المناطق .

وفيما يلي جدول يساعدك على تذكر الطريقة الصحيحة لنطق هذه المقاطع الصوتية الشافية مع ملاحظة أن الهاء الأولى في جميع المقاطع عليها « سكون » عند النطق بها .

أوم على وزن دوم
هراوم على وزن حرام
هريم على وزن حريم

هروم على وزن كردم
 هرايم على وزن هالم أو حاتم
 هراوم على وزن قاوم أو قادم
 هراه على وزن شفاء أو مناه

ويجب أن تردد هذه المقاطع الصوتية بصوت جهوري
 واضح بمجرد اتخاذ الوضع الأول في كل تمرين من تمرينات
 « السوريا ناماسكار » .

وفيما يلي بيان موجز بمقاطع المانترات التي نقترح على
 المبتدئين ترديدها . ومن المستحسن أن تعد معها تمرينات
 « السوريا ناماسكار » على النحو التالي :

(في التمرين الأول)	أوم هرام - ١
(في التمرين الثاني)	أوم هريم - ٢
(في التمرين الثالث)	أوم هروم - ٣
(في التمرين الرابع)	أوم هرايم - ٤
(في التمرين الخامس)	أوم هراوم - ٥
(في التمرين السادس)	أوم هراه - ٦
(في التمرين السابع)	أوم هرام - ٧
(في التمرين الثامن)	أوم هريم - ٨
(في التمرين التاسع)	أوم هروم - ٩
(في التمرين العاشر)	أوم هرايم - ١٠
(في التمرين الحادي عشر)	أوم هراوم - ١١
(في التمرين الثاني عشر)	أوم هراه - ١٢
(في التمرين الثالث عشر)	أوم هرام هريم - ١٣
(في التمرين الرابع عشر)	أوم هروم هرايم - ١٤
(في التمرين الخامس عشر)	أوم هراوم هراه - ١٥

- أوم هرام هريم - ١٦ (في التمرين السادس عشر)
 أوم هروم هرايم - ١٧ (في التمرين السابع عشر)
 أوم هراوم هراه - ١٨ (في التمرين الثامن عشر)
 أوم هرام هريم هروم هرايم - ١٩ (في التمرين التاسع عشر)
 أوم هراوم هراه هرام هريم - ٢٠ (في التمرين العاشر)
 أوم هرام هريم هروم هرايم - ٢١ (في التمرين الحادي والعشرين)
 أوم هراوم هراه هرام هريم - ٢٢ (في التمرين الثاني والعشرين)
 أوم هروم هرايم هراوم هراه هرام - ٢٣ (في التمرين الثالث والعشرين)
 أوم هريم هروم هرايم هراوم هراه - ٢٤ (في التمرين الرابع والعشرين)

الماترات

لقد أجمعت الآراء ، فيما يختص بالأداء الصحيح لتمارينات « السوريا ناماسكار » على أن الماترات جزء أساسي من هذه التمرينات ، وأن ترديد بعض الأصوات المعينة بصوت جهوري وبطريقة منتظمة الإيقاع مع ترديد أسماء الشمس جزء رئيسي وهام من هذه التمرينات . فضلا عن ذلك فإن هذه الماترات لا غنى عنها كوسيلة لتنبيه العقل وضبط نغمة ، أو بعبارة أخرى كوسيلة فعالة لتحقيق « اليقظة المتنبهة » .

وقد ظلت « البيجا ماترات » - أو الأصوات الأساسية تعارس في الهند قرونا عديدة ، على أن من الواجب على المرء

وهو يردد المانترات أن يظل انتباهه مركزا على الصوت ،
وان امكنه ، على معاني الاصوات التي يرددها كذلك ، وان
كان الصوت ، أو بعبارة أخرى ، « الاهتزازات » التي تصدر
عنه ، هو الذى يخلق الطاقة ويسبب النشاط . والواقع
أن كل شيء حتى أن هو الا اهتزازات .»

لذلك فان البيجا مانترات هى أصوات أساسية تثير
اهتزازات معينة فى الجسم حين يرددها الانسان بطريقة
سليمة ، سواء كان لها معنى أساسى أو لم يكن . كل ما فى
الامر أنها تحدث اهتزازات تؤثر فى العقل والادراك وتضفى
عليهما معا حيوية ونشاطا . ولذلك فبغير المانترات لن تكون
تمارين « السوريا ناماسكار » تامة أو كاملة .

الأصوات المساعدة

يلاحظ أن مقاطع « المانترات » تطول كلما تقترب نهاية
دورة « السوريا ناماسكار » . والفرض من ذلك اطالة فترة
الراحة والتنفس العادى حتى لا يلهث المرء مهما كان عدد
الدورات التى يؤديها .

وفيما يلى نقدم لن يهمهم الأمر عموما الطريقة التى
يمارسها عدد كبير من الناس ، وهى الطريقة التى تتضمن
اضافة أسماء الشمس الاثنى عشر باللغة السنسكريتية الى
مقاطع المانترات أثناء ترديدها ، مما يطيل فى فترات الراحة
بين التمرينات ، ويساعد على مضاعفة الاستفادة من تمارين
الكلام .

وأسماء الشمس هى :

ميترايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا صديق الجميع)
رافاى ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا من يحمده
الجميع)
سوريايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا هادى الجميع)
بهانافى ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا واهب الجمال)

خاجايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا منقذ الحواس)
بوشنى ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا منعش الحياة)
هيرانيا جاربهايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا باعث
الشجاعة)

ماريتشاي ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا فاهر المرض)
أديتيايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا ملهم المحبة)
سافيتر ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا واهب الحياة)
أركايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا باعث الرهبة)
بهاسكارايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا مصدر النور)

وفيما إلى طريقة موجزة لاستخدام أسماء الشمس وهى
تصلح للمسيحيين والهندوس وغير الهندوس والمجوس
والمسلمين وجميع أصحاب الديانات الأخرى .

— ردد المقطع الصوتى « أوم » مرة أو مرتين أو أكثر
كلما كررت الأصوات .

— قبل النطق باسم واحد من أسماء الشمس ، أسبقه
بمقطع واحد من مقاطع المانترات وأسبق اسمين من أسماء
الشمس بمقطعين من المانترات ، وأربعة أسماء بأربعة مقاطع ،
ومع الاثنى عشر أسما ردد مقاطع المانترات الستة دفعتين .

فمثلا فى هذا الجدول نحن نسبق كل اسم من أسماء
الشمس بمقطع واحد من المانترات — ولكن لما كانت أسماء
الشمس اثنى عشرة والمانترات ست فقط فاننا نكرر المانترات :

١ — أوم هرام — نيترايا ناماه .

٢ — أوم نهريم — رافاي ناماه .

- ٣ - أوم هروم - سوريبا ناماه
- ٤ - أوم هرايم - بهانايف ناماه
- ٥ - أوم هراوم - خاجايا ناماه
- ٦ - أوم هراه - بوشنى ناماه
- ٧ - أوم هرام - هيرانيا جاربهايا ناماه
- ٨ - أوم هريم - ماريتشاي ناماه
- ٩ - أوم هروم - اديتيا ناماه
- ١٠ - أوم هرايم - سافيتير ناماه
- ١١ - أوم هراوم - اركايا ناماه
- ١٢ - أوم هراه - بهاسكارايا ناماه

وتستغرق الدورة الواحدة بمصاحبة هذه التمارين الصوتية ثمانى دقائق .

على أننا نود قبل الانتهاء من هذا الفصل من الكتاب ان نقول بضع كلمات عن تعاليمنا القديمة .

ففى هذه الايام التى تسيطر فيها الآلة على حياتنا يحلو لبعض من فقدوا قدراتهم الذاتية الخلافة ان يتهكموا بثقافة شعوبهم القديمة ، سواء كانت هذه الثقافة هندية أو غير هندية .

ذلك ان اكثرهم تسيطر عليه فكرة خاطئة هى انه لو كانت حضارتهم القديمة صالحة لما انحدر بهم الحال الى الوضع المؤسف الذى هم فيه الآن .

ومن جهة أخرى ، يبدو ان الذين يعكفون على دراسة تراثنا القديم فيعرفون قدره ما زالوا عاجزين حتى الآن عن

عرض ما درسوه بالصورة التى تجعله مقبولا ومتمشياً مع العلوم الطبية والصحية الحديثة .

لقد رأينا «كوى» وهو يعلمنا « الفايا » - أى الاستفراق الكامل فى تأمل فكرة معينة ، ورأينا « هادوك » Haddock وهو يبين لنا أهمية قوة الإرادة و « ويليام جيمس » M. James وهو يفتح أعيننا على مفزى سيطرة العقل وان كل من يطالع أعمال هؤلاء الرجال ولو عن طريق الاستطلاع لابد أن يذهله هذا التوافق الغريب بين ما كتبه هؤلاء وبين تعاليم حكماء الهند القدامى .

نعم ... لقد استطاع حكمائونا ، وهم عزل من كل الأجهزة الميكانيكية التى يهيئها العلم الحديث ، أن يحققوا كثيرا من الاكتشافات السابقة على عصرهم .

وقد لا يعرف معظم قرائنا أن « الكسطرة » - (أداة استخراج البول) - قد ورد ذكرها فى « الآثارفا فيداى » التى يرجع تاريخها الى ما لا يقل عن ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، وأن الجراحين فى عهد « ريجفيدا » وصلوا الى تركيب ساق معدنية لاحدى السيدات كى تستطيع المشى بها .

كذلك يبدو أن الحكماء القدامى كانوا يعرفون ضروبا من الرياضيات العليا ، وكان يحلو لهم استعمال عبارة رياضية نسوقها فيما يلى : « اذا طرحنا ما لا نهاية من ما لا نهاية كانت النتيجة ما لا نهاية » .

وفى أساطير « البوراننا » قصة تقول أن « سوما » تزوج بنات المجموعة الفلكية « داكشا » السبعة والعشرين ، فأنجب أربعة منهن الكواكب الأربعة مارس وعطارد والمشتري

والزهرة . وقد استطاع الفلكي العظيم « بنتلى » Bentley ان يقرأ في هذه الزيجات اشارة خفية الى علاقة القمر بكواكب هذه المجموعات . ثم جاء « هيندمان » Hindman فاخذ يجرى الدراسات للتأكد من صحة استنتاج بنتلى . ويمكن القول الآن عن ثقة بأن أسطورة « البورانا » تشير بالفعل الى ظواهر فلكية وقعت خلال ستة عشر شهرا فيما بين عامى ١٤٢٤ و ١٤٢٣ قبل الميلاد .

كذلك تنبئنا شهادة المؤرخين اليونانيين انه كان فى البنجاب أيام الاسكندر الأكبر أطباء يستطيعون علاج عضه الثعبان بنجاح ، وأن الاسكندر الأكبر قد اضطر الى استخدامهم عندما اعترف له أطباؤه المقدونيون بعجزهم عن علاج مثل هذه الحالات .

ويمكننا ان نسوق المزيد من الأمثلة التى لا حصر لها على العلوم الهندسية العريقة التى اكتشفت وما زالت تكتشف عن غير قصد على يد العلماء المحدثين لولا ضيق المجال .

لقد اتهم البراهمة - ان خطأ أو صوابا - بحرصهم على اخفاء حكمتهم . واذا كان ليس من حقى أن أحكم على مدى صحة هذه التهمة فانى أعتقد على الأقل أنه لا يوجد اليوم شيء يسعدنا أكبر من أن نرى العالم بأسره وقد انتفع بثمار حضارتنا القديمة .

فلقد كان لحكماء اليوجا وعلماؤها فى الهند فى العصور القديمة دراية واسعة بقرن الذبذبات ، أو النادا ، أو المانترا . لقد توصلوا الى أن جميع المخلوقات وأن كل ما يستطيع

أن يمارسه الإنسان أن هو إلا ذبذبات وهذا ما أثبتته العلم الحديث . فلقد كان الهنود القدماء يعتقدون أن الله وهو بوروشا العلى هو دون سواه المسيطر الذى لا يتحرك ، وأن كل المخلوقات أن هى إلا حركة وأنها دائماً فى تفر مستمر - أو « براكرىتى » . ومن ثم فإن العالم المادى أن هو إلا « براكرىتى » . ذلك أن الذبذبات على اختلاف أنواعها تحدث أشياء مختلفة كما نراها أو نسمعها أو نذوقها .. فاللون ، كما نعلم ، هو ذبذبات ، كذلك الفكر والأحاسيس . حتى الأشياء المادية الصلبة مثل الكرسي أو المنضدة أو الحجر فى ذبذبة دائمة . ويستعين العلم الحديث بالذبذبات لرؤية الأشياء البعيدة ، أو لشفاء بعض الأمراض ، أو لتحطيم الذرة . وبناء على ذلك فإن الذبذبات قادرة على توليد الطاقة ، بل هى تولدها بالفعل : واذن فالطاقة حركة - ذبذبات . فالأصوات التى تحدثها بطريقة معينة حتى ولو كان مصدرها آلة ناقصة كالإنسان يمكن أن تنشط وتثير الاحساس فى شخصية الإنسان ، وفى كل جسمه وقوته . وهكذا فإن « المانترات » إذا أدبت بطريقة سليمة فإنها خليفة بأن تبعث فىك النشاط بطريقة تشدك وتربطك بمصادر أخرى من مصادر الطاقة .

وبعض مقاطع « البيجا مانترات » هى أصوات أساسية ظل كثير من الناس يستعملونها قديماً مضى فانبعثت فيهم « طاقات جديدة » ، أطلقوا عليها « سيدها مانترات » أى « أصوات تبعث على النشاط » . و « المانترات » المستعملة فى « السوريا ناماسكار » هى من هذا النوع . ولذلك فإن ترديد هذه الكلمات بصوت عال وواضح ، وفى إخلاص وودع ، من شأنه أن يكفل أقصى فائدة لمن يرددها ، وقد يكون ذلك بنية الاستعانة بها على الشفاء من مرض ، أو على

الطمأنينة وضبط النفس ، أو على التخلص من « الجهل »
الذى ينحدر بالإنسان في كل اتجاه فيتسبب عن ذلك التوتر
الذى يعيش فيه الناس في الوقت الحاضر .

وقد سبق لنا أن قلنا أن أداء « سوريا ناماسكار »
يجدد الحياة بل هو يغير من شخصية الإنسان . والآن
فلندرس هذه الحقيقة بشيء من التفصيل .

نفى هذا العالم الذى نعيش فيه اليوم وتسوده رهفة
الاحساس ، والجلبة ، والسرعة أصبحت حياة الإنسان
تتسم بانعدام الطمأنينة ، والخوف ، والعزلة ، فهو يبحث
عن الجمال والتناسق والسعادة ، ولكنه وقد افتقد القدرة
على السكون ، يجد نفسه وقد تجاذبته الاحاسيس في كل
اتجاه . ولذلك فهو في نضال مستمر ، وفي صدام لا ينقطع .
وهو لن يستطيع أن يدرك الأبعاد الحقيقية للحياة أو يفهم
مكانه الحقيقي في هذا الكون الا اذا استطاع أن يبطيء من
عملياته العقلية . نعم فهو اذا استطاع أن يسكن قليلا وأن
يراقب نفسه ويراقب عملياته العقلية فترة وجيزة كل يوم
فسوف يتعلم كيف يحصل على الهدوء الداخلى وبذلك يجد
الانساق وجمال الحياة اللذين حرم منهما .

ان الجمال والانساق والنعيم كلها موجودة من حولنا
وفي داخلنا . ولكن لان عقولنا لا تهدأ فاننا لا ندركها ونعجز
عن أن نتجاوب معها .

ان كل تمرين يجب ان يعمل على تقوية شخصية
الإنسان . فالشخصية البشرية تتألف من مزيج واسع
من الاحاسيس يتراوح من الاحاسيس الخسنة الى

الاحاسيس الرقيقة ، ومن عناصر الجسم الضعيفة الى عناصره القوية . اما العناصر الخشنة فهي العضلات ، والعظام ، والدم ، والجهاز التنفسي ، والجهاز الهضمي . ولكن هناك كذلك الجهاز العصبي ، والجهاز السمبتي ، والجهاز فوق السمبتي ، وهي تتألف من أجزاء الجسم المتشابكة وتؤثر على جهاز الغدد الصماء ، كالغدد الدرقية ، والغدد النخامية ، والغدد الصنوبرية والغدد الادريئالية (الغدة فوق الكلى) وعصارات الكبد البنكرياسية وغيرها . والتمرين الكامل هو الذي يؤدي الى تقوية معظم هذه الأجزاء . وتمرين « سوريا ناماسكار » تؤدي الى ذلك كله في بساطة وبثاثير ملحوظ .

والحركات الجسمانية تنشط أجهزة الجسم الخشنة ، والتنفس السليم المنظم يدفع الحيوية والقوة الى الجهاز العصبي والى كل أجهزة الغدد الصماء . (وسنرى بعد قليل كيف يتم ذلك في أي الأوضاع) . وعن طريق ترديد كلمات البيجا مانترات يتم توجيه النشاط العقلي وتركيزه - وبذلك يمكن التخلص من التوتر الذي ينتاب العقل .

ففي الوضع الثاني : اذا نفاذ بدقة - تلمس الجبهة الركبتين وتلمس الذقن أعلى الصدر ويطرد الانسان هواء الزفير كلية - وفي خلال هذا الوضع الذي تكون عليه الرأس والرقبة ، يجري الدم بانطلاق الى الغدد النخامية والصنوبرية في داخل الجمجمة ، والى الغدد الدرقية والغدد فوق الدرقية في الرقبة ، وفي ذلك تنشيط لها كلها . واذا كان الانسان في نفس الوقت متنبها الى تلك الأجزاء من الجسم ومدركا بفكره لها فسيجنى من وراء ذلك فائدة لا حد لها .

وفي الوضع الثالث : تكون احدى الساقين مشدودة الى الخلف وكذلك الرأس قدر المستطاع . وهذا الوضع كذلك ينشط غدد الرقبة ولكن في اتجاه عكسي . اما المدة فتكون مشدودة الى الداخل بقوة وهذا ينشط العمود الفقري والبنكرياس والكبد .

اما الوضع الرابع : فلا بد من بذل مجهود لكي تلمس الكعبان الأرض ، وتلمس الذقن أعلى الصدر . كل هذا من شأنه فرد جانب العمود الفقري بأجمعه ، وتنشيط الدورة الدموية الى أجزاء الجسم المختلفة التي تقع امامها مباشرة .

كذلك في الوضعين الخامس والسادس : فانهما ينشطان الناطق الهامة في جميع أجزاء الجسم : الرأس والرقبة والصدر والبطن والعجز ، وكذلك الغدد التناسلية .

ومن ثم فان تمرينات « السوريا ناماسكار » اذا اداها الانسان بدقة واخلاص ترتفع بالجسم لتوائمه مع مصدر من اهم مصادر الطاقة الكونية - وهي الشمس ، التي من اجلها اخترع علماء الهند الروحانيون هذه التمرينات تبجيلا لها . فاذا ارتفعت الى مصادر الطاقة الكونية وتواءمت معها فماذا عسى يمكن أن يكون مستحيلا عليك ؟ انك ستعيش حينئذ حياة نعيم خالد مع الجمال والتناسق في هذا الكون الابدی وسترى أن الحد الفاصل بين ما هو « أنا » وما هو غير « أنا » وهو سبب كل النزاع والغرض في هذا الكون يزول ويتلاشى ويحل محله الحب والتعاطف . وفي امكان « السوريا ناماسكار » أن ترشدك الى ادراك هذه القوة . فلم لا تحاول تجربتها وتحقق بنفسك ما اذا كان هذا صحيحا ام غير صحيح ؟ ان عشر دقائق كل صباح كافية لهذا الغرض وفي امكانك البدء فورا .

فاذا ثابتت باخلاص على أداء تمرين « السوربا
ناماسكار » فسوف تلاحظ في مدى ثلاثة أشهر تغيراً في
نفسك وفي كل ما حولك - ستشعر بالراحة لما تؤديه
وظائف جسمك ، كالأكل والهضم والنوم والقيام بميلك
اليومي وما الى ذلك . وستجد كذلك أنك أصبحت أكثر
تيقظاً من الناحية الذهنية ، بل وستشعر بسعادة كبرى في
حياتك ، ستجد نفسك مندمجاً بالكلية مع زينة الحياة
وطيبتها ، وسيكون ما يعنيه وجود تلك الشجرة أو تلك
السحابة ، أو هذا النسيم ، أو هذا الطفل أو أى رجل عجوز ؛
حتى الحجر الملقى على الأرض ، ستجد له معنى لا تدركه
الآن وستشعر في قرارة نفسك وفي أى مكان بالطاقة التي
تنبعث من هذا الكون . وبالتالي ستبدأ في أن تفتن الى ان
كل شيء حى أو غير حى ليس مفaire أو مختلفاً عنك . بل
ولربما كنت أنت هذا الكائن . حينئذ لن يكون هناك صدام
أو توتر ، ولن تجد بعد ذلك حاجة الى الجرى وراء
الاحاسيس الأخرى . ولن يكون هناك داع لأن تملأ نفسك
باحساس معين أو تشعر بالقوة أو الكبرياء أو الرفاهية لأنها
كلها ملك يديك ، ولأن كل ما هو موجود فهو أنت . واذن
فلا حاجة الى التكاليف والاستمساك بأى شيء .

الفصل الخامس

علاج الإمساك

إننا إذ نخصص لموضوع الإمساك فصلا بأكمله ، فمع ذلك إلا أننا نؤمن بأن الإمساك عدو من ألد أعداء الجنس البشرى .

والإمساك حالة لا تتم فيها عملية تفريغ الأمعاء كما يجب ، سواء من حيث الكمية المفرغة أو عدد مراتها ، مما يترتب عليه احتفاظ الأمعاء بشكل أو آخر ببعض الفضلات .

ومن العجيب أن الحضارة الحديثة بكل ما حققت من انتصارات على الطبيعة ما تزال عاجزة عن كفالة الصحة الدائمة للإنسان المتحضر ، بل لعمل الأمر على العكس من ذلك . إذ زادت حالات المرض في ظل الحضارة الحديثة زيادة هائلة .

ولو أردنا أن نجد كلمة واحدة تستطیع أن تعبر عن مجموعة كاملة من مختلف الأمراض التي يشكو منها الإنسان الحديث لكأنت هذه الكلمة هي « الإمساك » .

فالإمساك هو السبب في نسبة كبيرة من العلل ، حيث

يؤدي الى انتشار السموم القاتلة الناجمة عن فضلات الطعام
في جميع أنحاء الجسم فتهاجمه في أضعف موضع تجده ،
أيا كان هذا الموضع .

وهذه السموم التي ينتجها الامساك تمهد الأرض لنمو
كثير من الأمراض المهلكة . غير أن الدهاليز الخفية التي
يختفي فيها الامساك من الخبث بحيث يكون المرء في معظم
الأحيان جاهلا بوجوده ، اذ لا يكاد يشعر بأي عارض غير
عادي .

وهناك ألف سبب وسبب يؤدي الى الامساك ، وجميعها
من الناحية العملية مما يمكن تجنبه أو الشفاء منه ، غير أنها
كلها يمكن أن نرجعها الى أصل واحد ، هو التغذية الخاطئة
أو الإفراط في الطعام وعدم ممارسة التمرينات البدنية
المناسبة .

والذي لا نزاع فيه أن قليلين هم أولئك الذين ينعمون
بالصحة الكاملة على الدوام . وتستطيع أنت بنفسك أن
تتحقق من هذه الحقيقة . فما أكثر المرات التي تحس فيها
بالمهبط ، أي لا تكون مريضا ومع ذلك تشعر بانك لست
سليما مائة في المائة ! على أن العلم يستطيع اليوم أن يقول
لك لماذا . . . أنها التغذية الخاطئة أو الإفراط في الأكل وعدم
اتباع التمرينات الرياضية .

ولكن كيف تغير هذه الحالة ؟ هل نلجأ الى العقاقير ؟
أن الناس في العادة يستعينون بالأدوية لعلاج الامساك .
ولكن الأدوية أقرب الى ادامة العلة منها الى ازالتها . وفي
رأينا أنه من الحماقة أن يعتقد المرء أن العقاقير تشفى من

الأمراض . بل ان هذا الاعتقاد في حد ذاته من العوامل التي تساعد على وجود أسوأ أشكال الامساك .

ان التدريب البدني المناسب ، مصحوبا بالتغذية التي تحقق التوازن في الطعام ، لا غيرهما ، هو السبيل الذي يحول دون الامساك ويبرئ المرء منه . ولما كان أكثر ما يصيب الانسان المتحضر انما مصدره الامساك أكثر من أية علة أخرى ، فان أى نوع من التدريب البدني يحول دونهُ ويشفى منه جدير بأن ينظر اليه على أنه نعمة كبرى لا تقدر بثمن .

وهنا نقول ان تمرينات « السوريا ناماسكار » معدة ومدروسة بامعان بحيث تجعل عضلات البطن وسائر الجهاز الهضمي تتحرك حركات معينة تؤدي الى تنشيط الحركة الدودية للأمعاء التي يتوقف عليها وحدها طرد الفضلات طردا كاملا .

ومن المعروف أن عضلات جدار البطن على ما لها من أهمية كبرى هي أكثر عضلات الجسم تعرضا للإهمال وعدم المران من جانب الرجال والنساء العاديين الذين تتسم حياتهم بأنها حياة قعود بعيدة عن الحركة .

على أن معظم أوضاع تمرينات « السوريا ناماسكار » مصممة بحيث تجعل جدران البطن تتمدد وتقلص في حركة منتظمة هي في الحق أفضل ما يساعد على تصفية القولون تماما . وجدير بنا هنا أن تؤكد هذه الصفة الأساسية التي تمتاز بها تمرينات « السوريا ناماسكار » عن غيرها من جميع أنواع التمارين الأخرى - وهي أنها تتابع حركات المد والتقلص بشكل تنفرد به وحدها دون سائر التمرينات .

وقد تسأل : ما حاجتى الى تمرينات « السورية
ناماسكار » وانا اؤدى طوال اليوم أعمالا تعادل كثيرا من
التمرينات ؟

وأفضل اجابة على هذا السؤال أن تنظر الى نفسك
وتأمل الحالة الجسمانية التى أنت عليها لكى تعلم أنك لست
فى أفضل صورة بدنية أو ذهنية . والسبب هو أنك لا تمارس
النوع الصحيح من التمرينات الرياضية . فتمرينات
« السورية ناماسكار » لا تقتصر فائدتها على تهيئة الأمعاء
للقيام بوظائفها كما ينبغي فحسب ، وانما تبنى جسمك كله
من جديد ، الأمر الذى لا يستطيع أى عمل يومى أن يحققه
لأنه ، أيا كان نوعه ، لا يؤثر الا فى أجزاء معينة من الجسم
على حساب الأجزاء الأخرى .

وقد كان الامساك يبدو فى حالتنا على أنه مرض ورائى
انتقل من الأبناء الى الآباء وأصبح ظاهرة عامة فى الأسرة
كلها . ولعله كان راجعا فى الأساس الى استمرار الوقوع فى
نفس الأخطاء المتعلقة بالصحة أو بالتقليدية من جيل الى جيل .

فلما وجدنا انفسنا ما زلنا نعانى من الامساك بعد
سنوات طويلة من المثابرة على أنواع أخرى من التمرينات
غير « السورية ناماسكار » أيقنا أنه داء ورائى لا سبيل لنا
الى تجنبه .

وكان من نتائج هذا الداء أن أضينا بالبواسير ، حينه
تخلصنا منها بعملية جراحية عام ١٩٠٩ . وبالتطبيع ، ارتحنا
كثيرا بعد ازالة البواسير . ولكن الامساك ظل ملازما لنا .

الى ان بدأنا نمارس تمرينات « السوريا ناماسكار »
فاذا بالامساك اللعين يتلاشى شيئا فشيئا حتى قضى عليه
تماما بعد سنوات قليلة . ونحن الآن مبرءون منه كلية ،
رغم ما هو معروف من ان الامساك عارض ملازم للتقدم في
النسن . غير ان الذي لا شك فيه ، اننا كنا نكون اكثر عافية
وقوة ، لو اننا بدأنا نمارس تمرينات « السوريا ناماسكار »
ونحن في سن الصبا .

الدرن

لا بد لنا كذلك من أن نخصص فصلا كاملا لمرض خطير آخر يصيب الجسم البشرى ، ألا وهو الدرن ، ونعنى بهذا المصطلح تدرن الشعب أو الرئة .

ويقول علماء الجراثيم أن السبل ينجم عن نوع من الجراثيم الميكروسكوبية اسمها الباسيلات الدرنية ، فقد لوحظ أنه متى أصيب أى جزء من الجسم بالدرن ظهرت فيه ملايين لا حصر لها من هذا الميكروب ، غير أنهم يقولون فى نفس الوقت أن الشخص إذا كانت له قدرة على المقاومة فإنه لا يتأثر بهذه الجراثيم ، وبالتالي ، فإن الجسم متى زادت قدرته على المقاومة أصبح لا خوف عليه من هذه الباسيلات والسل الذى يترتب عليها .

على أنه من الممكن أن تزداد قوة المقاومة بفضل تمرينات « السوريا ناماسكار » .

فإن الباسيلات الدرنية لن تكون ذات خطر ملحوظ ما لم تكن التربة مهيأة لاستشراؤها أصلا .

فالجراثيم من مختلف الأنواع ، مثل جراثيم الدفتريا والتيفوئيد والمالاريا والسل الرئوى ، موجودة دائما حتى لدى الأشخاص الأصحاء فى الزور والبصاق . ومن ثم فإن سكان المدن يستنشقون ويتلقون كل يوم ملايين عديدة من هذه الجراثيم ، غير أن البعض يستطيع أن يقاومها بينما البعض الآخر ينوء تحتها .

ومن هنا ، فإن ما نريد أنؤكده بقوة هو أنك باكتسابك الصحة الطيبة والقدرة على المقاومة التى تستطيع أن تزودك بها تمرينات « السوريا ناماسكار » لن تكون بك حاجة الى الخوف اطلاقا من هذه الجراثيم .

وتقول الاحصائيات أن خمس عدد الجنس البشرى لديهم قابلية للاصابة بالدرن .

« ومنذ سنوات طويلة وأشهر علماء الطب يفتشون عن دواء ناجح لهذا المرض . وهم ما زالوا يبحثون بينما الإنسانية تنتظر » .

واللاحظ أن تعود النوم ليلا فى العراء والعيش نهارا فى الهواء الطلق ، وأن كان يساعد بشكل ملحوظ على علاج التنسل والوقاية منه ، لم يؤد الى النتيجة المنشودة .

أما الدواء الوحيد الذى لا يخطئ فى علاج الدرن والوقاية منه فهو تطبيق الطريقة الصحيحة للتنفس .

ان اصطلاح « التنفس العميق » يعنى به فى المادة ان يملأ المرء رئتيه بالهواء بقصد زيادة مساحتها . غير أن سر

التنفس العميق لا يمكن في طريقة الشهيقي بقدر ما يمكن في طريقة الزفير .

والطريقة المثلى للزفير كما شرحها كافة ثقاتنا من أمثال باتانجالي ، ويلجنا فالكيلى، وفاسيستا ، وهاتا - يوجا - براديبكا ، وأمريتا - بندو - أوبانيشاد ، وغيرهم ، هي ان تخرج الهواء ببطء من خلال الأنف وحده مع ضغط المعدة الى الداخل الى اقصى ما يمكن حتى يطرد كل الهواء المحمل بالسموم خارج الرئتين .

ان كافة العارفين بشئون التنفس العميق في أوروبا وأمريكا يقررون تماما قاعدتنا هذه في طريقة الزفير .

يقول الدكتور و . ر . لوكاس :

« تأمل ما يفعله لك التنفس العميق وحده - انه يساعدك على التغلب على متاعبك الجسمانية أيا كانت . وهو يساعد كذلك قدميك الباردتين ، اذ يحمل اليهما مزيدا من الأوكسيجين في الدم . ولأنه يدلك أحشاءك داخليا فإنه يساعدك أيضا على التخلص من الإمساك . كذلك فإنه يساعد على علاج تضخم الكبد بفضل الحركة التي يفرضها عليها . وهو يساعد أيضا على الشفاء من الروماتيزم بفضل ما يوفره من الأوكسيجين اللازم لاحتراق كميات من الرواسب الغريبة في مختلف أجزاء الجسم . وهو بعد هذا كله لا يكلف شيئا ولا يقدم الا كل ما هو مفيد ... »

ان التحسن في حالات السل والشفاء منها والوقاية من أمراض الالتهاب الرئوى كل هذا يتوقف على كمية الهواء

التي تطردها بقدر ما يتوقف على كمية الهواء التي تستنشقها .

وسوف تلاحظ أن هذا الأسلوب العلمي في الزفير هو ما تطبقه تمرينات « السورينا ناماسكار » فإن أداء التمرين الواحد منها يتطلب الضغط على المعدة أو عصرها ثلاث مرات مما يضمن اخراج الهواء بأكمله .

وهكذا ، فإنك أوتوماتيكيا تتنفس نحو ٧٥ تنفسا عميقا في كل دورة كاملة تتكون من ٢٥ تمرينا . ومعنى ذلك أنك بأداء أربع دورات - وهو ما يستطيعه الشخص العادي في مدى نصف ساعة - تتنفس بالفعل ثلاثمائة تنفس عميق كامل ... أي ثلاثمائة شهيق ، وثلاثمائة احتفاظ بالنفس ، وثلاثمائة زفير ... كلها كاملة .

فن التغذية

ان دراسة آراء مختلف علماء التغذية المحدثين في أوروبا وأمريكا : الى جانب الحقائق المستمدة من تجربتنا الشخصية ، تحتم علينا ان نشدد على الأهمية الكبرى للتغذية . غير اننا هنا لسنا بصدر اعطاء رأى بذاته في هذا الموضوع ، فان كل ما نريد هو أن تقدم بضع خطوط عريضة لما نراه بشأنه .

فينبغي أولا ان يشمل غذاء الفرد اليومي كمية وفيرة من اللبن الطازج ، لا تقل عن قدح كامل في كل وجبة . كذلك يمكن تناول جميع منتجات الألبان مثل القشدة والجبن والياغورت ، فهي كلها مفيدة .

وكذلك ينبغي تناول الفاكهة والثمار الطازجة بكميات وفيرة ، كما ينبغي أن يضاف الى كل وجبة قدر يسير من النقل والكسرات .

ومن المهم للغاية بالنسبة لمختلف الحبوب أن تؤكل كلها كاملة فلا تزال عنها « الردة » او « النخالة » . فالأرز مثلا يجب ان يكون غير مصقول ، كذلك القمح يجب أن يكون كاملا « بردته » و « سنه » . وحتى تكون فائدة الحبوب التي تتناولها مضاعفة يستحسن أن تتعرض للانبات قبل استعمالها .

وجدير بالذكر أن حبوب البازلاء والفول والفاصوليا والعدس اذا تعرضت قليلا للانبثاق ثم فرمت بالفرامة بعد أن يضاف إليها شيء من جوز الهند والبصل كى تكتسب طعما ونكهة فانها تصبح من أشهى الأطعمة وأغناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

وإذا كانت الفاكهة غير ميسورة على مدار السنة إلا بأسعار خيالية ، فإن الحبوب الكاملة والبازلاء ومختلف أنواع البقول تعطى - الى حد ما - نفس فائدة الفاكهة الطازجة ، ولاسيما اذا تعرضت كما أسلفنا لبعض الانبثاق .

وينبغي أن تكون جميع الخضر الورقية ، بقدر الامكان ، غير مطهوه ، لأن الطهو يقلل من قيمتها الغذائية .

أما البطاطس والجزر والبصل ففى وسع المرء أن يتناولها على آلاف الصور ، مسلوقة أو مشوية أو معرضة للبخار أو نيئة كما هى .

كذلك الطماطم ، وهى من الثمار الممتازة من الناحية الغذائية ، تعتبر من أهم الأطعمة لاحتوائها على قدر كبير من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

والبيض ، أو صفاره ، يلى اللبن فى الأهمية الغذائية .

ومن الممكن ، بل من الأفيد ، الاستغناء عن السكر المكرر ، وإذا كان لابد منه فليكن بكميات قليلة جدا ، وأفضل منه كثيرا السكر الخام أو عسل النحل .

ولكن مهما كان نوع الطعام الذى يتناوله المرء فانه يجب

ان يكون على قدر حاجة الجسم ، فالعامل اليدوى مثلاً يحتاج الى استهلاك كميات اكبر منها يستهلكه كاتب الحسابات .. وهلم جرا .

وأما عن الماء ، فيستطيع المرء ان يتناول منه ما يشاء فيما بين وجبات الطعام . ومن المستحسن أن يبدأ المرء يومه بشرب قدح كبير من الماء في الصباح ، وأن يتناول عدة أقداح منه فيما بين الوجبات . وفى قول مشهور لأحد الأطباء المعروفين انه لو تناول كل مريض من زبائنه ثمانى أقداح من الماء كل يوم كما يفعل هو لما عاد اليه أحد من مرضاه .

غير ان هذا الفصل عن التغذية ينبغى أن يتضمن كلمة تحذير موجهة بنوع خاص الى الشباب من المتحمسين للصحة البدنية . اياكم والالتقياد للفكرة القائلة بأن خير ضمان للقوة البدنية هو التهام اكبر كمية ممكنة من الطعام ؛ ونعود فنؤكد هذا التحذير لأننا نعرف أن هذه الفكرة منتشرة بين كثيرين من الشباب .

وثمة مظهر آخر من مظاهر عيوب التغذية ، هو ازدياد الأكل دون مضغه . فان هذا يحمل الجهاز الهضمى مشاقاً هو فى غنى عنها ، ويزيد من قابلية الجسم للاصابة بالمرض . واذن فلنذكر دائماً أن الإفراط فى الأكل أو الإسراع فى تناوله يسبب كثيراً من الأمراض ، وانها لحكمة جليلة تلك التى تقول : « كل قليلاً ، وامضغ كثيراً ! » .

وإذا أحسست بأن معدتك أو كبدك لا يعملان كما ينبغى فلا تلجأ الى العقاقير . أفضل لك أن تصوم قليلاً حتى تنزاح الأثقال التى لا لزوم لها عن معدتك أو كبدك .

وكثيرا ما يتردد هذا السؤال : كم وجبة ينبغي للمرء أن يتناولها كل يوم ؟ ومع أن الإجابة عليه تتوقف على عدة عوامل ، مثل مدى طاقة الفرد ، ونوع الحياة التى يحياها ، وكمية الطعام الذى يتناوله ونوعه ، فإن فى استطاعتنا أن نقول ، استنادا الى خبرتنا الذاتية ، وكذلك الى خبرات آخرين غيرنا . انه يكفى جدا للشخص العادى - رجلا كان او امرأة - أن يتناول ثلاث وجبات فى اليوم بشرط ألا يتخللها أى « تصبيرة » من أى نوع . كما أن الشاى يجب فقط أن يكون مشروبا ولا يجوز أن نجعل منه مناسبة لتناول الطعام .

غير أننا مهما بالغنا فى الحذر عند اختيار الطعام المناسب وتنظيم الكمية التى نتناولها منه ، فلا مناص من أن تتسلل الى معدتنا أنواع غير مرغوبة أو مطلوبة من الطعام أو الشراب ، اما بسبب الجهل أو بسبب العادة ، مما يجلب معه المتاعب فى معظم الأحيان .

وفى هذه الحالة لابد من الصوم كاجراء علاجى لهذه النتائج غير المرضية .

والقاعدة الذهبية هى أن تصوم متى أحسست بفقدان الشهية . فقدان الشهية هو انذار الطبيعة بأن الجهاز الهضمى لم يعد يحتمل مزيدا من الأحمال . ومن المستحسن أن يصوم المرء عن الطعام فى يوم معين من كل أسبوع أو أسبوعين .

وكثير من الديانات تفرض الصيام فى أيام معينة من السنة .

والصوم اما ان يكون كاملا أو جزئيا . والصوم الكامل

هو الذى لا يتناول المرء معه سوى الماء القراح . إما الصوم الجزئى فمن المستحسن أن يكتفى المرء فيه باللبن فيخففه بالماء ، أو بالعسل المخفف بالماء ، أو بالحساء أو عصير البرتقال أو عصير الليمون أو شرش اللبن . ومع هذا بالطبع قدر كبير من الماء .

وقد لا يكون من الشطط أن نضيف هنا كلمة أو كلمتين عن الطعام الطهو بطريقة صحية .

والواقع أن الطريقة الحديثة في طهو الخضر والحبوب وغيرها بأن نغليها في كميات كبيرة من الماء كفيلة بأن تقضى على جميع العناصر الغذائية التى فيها ، وينتهى الأمر بالقضاء الماء ثم تناول ما تبقى من بقايا هزيلة . وكانما الطهارة وريات البيوت يعمدون الى قتل الخضر والحبوب والبقول عن طريق غليها في الماء . ولكي يستوثقوا من أنها قد ماتت تماما يغمرون الماء مرتين وثلاثا فتفقد هذه المواد كل ماتحتويه من الأملاح المعدنية الضرورية لصحة الانسان .

فاذا فقدت الخضر كل نكهتها ومذاقها من جراء ذلك ، اخذوا يضيفون اليها كميات من التوابل والصلصة ليعيدوا اليها نكهتها المفقودة ، عشا .

ولو كانت هذه الأطعمة ذاتها تطهى كما ينبغي لاحتفظت بكل عناصرها الغذائية وبمذاقها اللذيذ الغنى بطعمه وتنوعه والذى لا يمكن لكل أنواع الصلصات والتوابل أن تضارعه أو تفضى عنه .

على أن هناك طرقا كثيرة ممتازة لطهو الطعام ، وإن كانت كلها تركز على قاعدة أساسية واحدة ، هى باختصار: دع البخار يقوم بمهمة الطهو !

وفي الأسواق قدور وأوان بخارية متعددة الأنواع والأسعار ، يستطيع المرء أن يطهو في بعضها وجبة كاملة . وهذه القدور أو حلل البخار لا تضيع خردلة واحدة من القيمة الغذائية للمواد المطهولة فيها .

كذلك يستطيع المرء أن يطهو كافة أنواع الأطعمة بالبخار ، بأن يضع في القدر كمية قليلة جدا من الماء ثم يغطيها بإحكام حتى لا ينفذ الهواء منها أو إليها . ثم يضعها فوق نار بطيئة .

فمثلا ، إذا كنت تريد أن تطهو ست قطع متوسطة من البطاطس فضعها في نوع من أنواع القدور بشرط أن يتسع لها حجمها بالكاد ، ثم أضف إليها نصف فنجان شاي من الماء المغلي ، وغطها بإحكام ودعها تغلى . وعندما تنضج سيكون كل الماء قد تبخر . والبطاطس بالذات يجب أن تطهى بقشرتها حتى تظل محتفظة بكل ما فيها من خير ، ولا تنزع عنها قشرتها إلا بعد نضجها .

ولو عمدت الى هز القدر قليلا وهو فوق النار فإن البطاطس المطهولة تكون جديرة بأكل الملوك - جافة ، للذبة الطعم ، محتفظة بكل خيرها .

وإذا كنت تفضل الطهو في الفرن فضع الاناء المغلى بإحكام وفيه البطاطس وكمية الماء البسيطة في الفرن . فتطهى البطاطس أو الخضار كاحسن ما يكون الطهو وبنفس القدر من النجاح .

ولما كان الزجاج الذى لا يؤثر فيه النيران قد أصبح في متناول الجميع في هذه الأيام ، فإن من حسن الراى أن تغطى

آنية الطهو بفظاء من هذا النوع حتى يتسنى للمرء أن يرى ما يحدث بداخلها ويعرف في الحال متى تبخر كل الماء دون أن يرفع الفطاء .

ثم كلمة تحذير أخرى ! ..

ان ما نهدف اليه انما هو الصحة والسعادة والنشاط وطول العمر ، لا العضلات الضخمة البارزة . ومن ثم فاننا ننصحك بأن تكتشف بنفسك ما يناسبك من أنواع الطعام وكميته ، وكذلك كمية التمرينات الرياضية التي تؤديها وكمية العمل الذي تقوم به وما تحتاج اليه من وقت للراحة وتحديد القوى .

ان على المرء أن يجد بنفسه المعادلة التي تحقق التوازن بين العمل واللهو ، بين النوم واليقظة ، بين الطعام والصوم ، بين الرياضة والراحة ، وذلك عن طريق التجربة الواعية . أما نحن ، فلا نستطيع أن نقدم هنا سوى ارشادات عامة فقط .

هناك كلمة ماثورة في اللغة الماراتية تقول ما معناه : ان التكوين الجسماني للأفراد يختلف مثلما تختلف وجوههم ومن ثم فإن على كل فرد أن يكتشف بنفسه حاجاته الشخصية .

وان اختيار الفداء المناسب من الاطعمة الحيوية مع ممارسة الصوم في فترات منتظمة ، مصحوبا بأداء تمرينات « السوريا ناماسكار » بانتظام ، كفيل بأن يسفر في أيدي جيل واحد عن تحسين رائع في صحة الشعب وقوته ونشاطه الجسماني .

وقد اثبتت عدة أسئلة حول قيود التغذية والتدخين وشرب الخمر والمسكرات التي يفرضها أداء هذه التمرينات، لكل ما فائدة القيود ما دام اشتهاؤ هذه الأشياء يظل يستبد بنا ؟ فانك تدخن لانك تشعر بتوتر في قرارة نفسك ، ولانك في حالة « صراع » مع ما حولك ، وتأمل عن طريق التدخين أو الشرب ان تقلل من اثر هذا التوتر ، ولذلك فلن تصبح هذه المنبهات الظاهرية غير ضرورية الا حين تستيقظ السعادة الداخلية والشعور بالألفة مع ما حولك في قرارة نفسك .

ومع ذلك فعليك ان تراعى هذه القواعد في كل ما تتناوله:

أولاً : اذا كنت تتناول طعامك فكل على مهل ولا تعباً بما يفرضه عليك مجتمع غير طبيعي من « آداب » . تناول طعامك بترو وبقظة ، وكن متنبها لما تأكل ، متذوقا طعمه ورائحته ولسته ومنظره . وبالاختصار كن مدركا لما تأكل من طعام .

ثانياً : اعلم جيدا ان الهدف من تناول طعامك أو شربك ليس اشباع نهمك ، بل لكي يبعث فيك النشاط والحسوية الذين تحتاج اليهما كي تحيا حياة سعيدة ، راضية ، متألفة، تنفقا في خدمة كل ما يحيط بك خدمة طاهرة مخلصة .

ثالثاً : كل ما يعجبك ، لكن تأكد من نظافته ومن الله قد أعد بحب وعن نفس راضية . فالطعام الذي تشتريه من الخارج ، أو الطعام المسروق ، أو الطعام الذي يؤخذ عنوة ، لا يمكن ان يبعث فيك اللفة وطمانينة نفسية .

رابعاً : اجعل في وجباتك الغذائية قدراً متوازناً من
الخضر غير المطبوخة والفاكهة واللبن .

وكما تقدمت في ممارسة هذه التمرينات وتمكنت :
نتيجة لذلك ، من تطهير جسمك فسوف تدرك من تلقاء
نفسك ، وبشعور داخلي ، ما تأكل ، ومتى تأكل ، وكم تأكل ،
وحينئذ سوف تصبح عادة التدخين أو شرب الخمر
والسكرات أمراً لا لزوم له ، أو على الأقل سوف تجد فيها
لذة مختلفة كل الاختلاف عند تناولها ، دون أن تكون اسيراً
لأي من هاتين العادتين .

ومن الحق أن نوع الطعام ، وكميته ، وابن تأكله ،
وماذا تتناول من مشروبات له أثر كبير على حالة الجسم
بقدر ما يحدث تغييراً محسوساً في إدراكك . فتناول الطعام
الثقيل أو الدسم ، والمقليات ، والطعام الذي يحتوى على
كثير من التوابل على مدى طويل يؤذى الكبد والطحال ، ويضر
بالكلى والمعدة . والمكبد الممتلئ ، أو الكلى التى لا تؤدي وظائفها
على الوجه الأكمل تسبب حدة الطبع وتؤدي الى فهم خاطئ
لما حولك والى انعدام العطف على كل ما يحيط بك .

واذن ، فعليك أن تقوم بتجارب مختلفة على طعامك ،
وأن تتبع خير ما يوافقك من نظم التغذية . تناول أغذية غير
مطبوخة مرة كل أسبوع فلا تأكل خلالها غير الأطعمة التى
نضجت في الشمس ، مثل الفاكهة ، والخضر النيئة ،
والكسرات واللبن . نعم ، اتبع هذا النظام مرة كل أسبوع
ولمدة أربع وعشرين ساعة ، وتجنب الأطعمة الثقيلة أو الكثيرة
التوابل أو المقليات بالليل .

الاستيقاظ علم وفن

هناك ثلاث مراحل من النوم : مرحلة الأحلام ، ومرحلة النوم بلا أحلام ، ثم حالة تدرك فيها أنك نائم أو حالم . والعقل ، أو الإدراك ، يعمل على مستويات مختلفة ، وأبعاد مختلفة ، وبمظاهر مختلفة ، في مرحلة الأحلام . وفي استطاعتك بالمران أن تظل تمارس اليوجا ، أو حالة التألف ، خلال مرحلة الأحلام وكذلك خلال حالة النوم العميق . وفي كلتا الحالتين ، حين يتحرر العقل من احساسات حالة اليقظة وعاداتها فهو ، أى العقل ، يستطيع أن يمارس حياة مختلفة كل الاختلاف .

وعليك قبل أن تنام أن تفرغ أعمالك وكليتك ، وإن تفسل فمك ، فإذا استلقيت في فراشك تركت عقلك «يدلك» جميع أجزاء جسمك ، من أطراف أصابع قدميك الى جذور شعر رأسك . ثم دع عقلك يتركز في استرخاء تام على وسط قلبك ، فإذا أدبت إحدى المانترات (الأصوات) ، أو رددت اسم الله ، ببطيئا ، خافتا بقدر ما تستطيع ، دون أن تعرف شغفك ، دع اسم الله ، أو الصوت الخافت الذى يصدر عنك ، يتخلل ويفزو ويحتاج جميع أجزاء جسمك ، دون

صوت مسموع ، كأنه ضوء يقبك أو سترة تسترك ، نعم ،
نم وأنت على هذه الحالة من السكينة والراحة والألفة ،
ولتتم دون هم يهلك تاركاً كل همومك لله ، فالله هو الذى
يتولى عنك همومك .

انك اذا جربت النوم بهذه الطريقة ، سواء كان ذلك في
حالة الأحلام أو في حالة اللاأحلام ، فسوف يتبين لك انك
تباشر بوجا الوحدة بين نفسك وبين الوجود بأجمعه ، فتقل
التوترات التى تمزقك ارباً في ساعات يقظتك نتيجة للصدام
المستمر بين الـ « أنا » الكامنة فيك وبين ما حولك ، وسوف
تصبح هذه الـ « أنا » ، التى لا تفتأ تدفعك الى أن تسعى ،
وتغلب ، وتقهر ، وتستغل ، وتؤذى ، وتقتل ، والتى هى
اساس كل شقاء ، ومصدر كل بلاء ، وقد فقدت كل سلطان
لها ، واذا بك تدرك وأنت في حالة الأحلام ، ومن خلال
رمزيتها العجيبة ، أن حب الذات ، أو بعبارة أخرى أن عادة
جمع الـ « أنا » الكامنة فيك مركزاً لكل نشاطك ، انما هى
شيء « أجوف » ، وانك انما تحاول أن تثبت بأهداب شيء
لا دوام له ، وأن التمسك بالذات هو في الواقع أمر يدل على
حماسة وعمل من اعمال الجهالة .

ولسوف يتحقق لك - وأنت في نوم عميق متحرر من
ادراك ذاتك - الجمال والهدوء والرصانة والجدية والطاقة
الحيوية التى لا تنقطع . بل انك وأنت تنعم بنوم عميق
تستطيع أن تدرك حقيقة وحدة الحياة وبالتالي حقيقة الموت .
لذلك كان من الضروري أن تتعلم على النوم ، فالنوم
يستغرق من حياتنا لثها .

وعندما تستيقظ من النوم ، لا تغادر الفراش من فورك
منطلقا هنا أو هناك ، بل حاول أن تنصت جيدا الى ما حولك
من اصوات . تأمل ما فى الطير والشجر ، أو ما فى الريح أو
النسيم أو الطر من جمال وانسجام ، تأمل فقط ، لا أكثر
من ذلك . تأمل جسدك ، بادئا بأصابع قدميك ، ثم اجعل
تأملاتك تنتقل برفق وملاطفة عبر ساقيك الى بطنك فصدرك
فذراعيك ابتداء من أنامل اليدين حتى العنق فالوجه والأنف
والعينين والرأس والأذنين . كل ما هو مطلوب منك أن تتأمل
بلطف . فاذا كثرت تشكو من بعض الألم أو الوجع أو التقلص
فى العضل . . فلا تفعل أكثر من أن تتأمل . . ولا تشغل
بالك بأى شىء آخر .

كذلك عندما تنهى للنوم فى المساء نظف نفسك ، واشرب
قدحا من الماء . فاذا تمددت على الفراش فما عليك الا أن
تأمل جسدك بهدوء ودعة ، بادئا هذه المرة من أعلا الرأس
الى سائر أجزاء الجسم شيئا فشيئا وبالتدرج : العينين
والأذنين والأنف ، فالعنق فالصدر فتجويف البطن فالذراعين
فأنامل اليدين ، فالردفين فالساقين فالركبتين ، فالقدمين
فأطراف الأصابع . فاذا كنت تتأمل فعلا برفق وملاطفة
فانك ما أن تصل الى أطراف أصابعك حتى تكون قد نمت . .
ولا أقرص منومة ، وبلا حاجة الى عد اغنام القطيع ! وانما
ستفوص فى عالم من السكينة . . فى قرارة نفسك .

وقد يتساءل المرء : ان أسلوب حياتنا اليومية فى العالم
الحديث يضطرنا الى أن ندخن ونشرب ونسهر حتى ساعة
متأخرة ، وأن نتناول كافة أنواع الطعام ، وأن نفعل
بالجنس . . فهل ممكن أن نستمر على هذا النوال ونحسن
تؤدى هذه التمرينات ؟

حسنا ان المرء اذا كان يدخن أو يتناول المشروبات فهو دائما يعكف على أمثال هذه المنبهات بسببه ما يعانیه من توتر ، والأمـر المؤكـد اذن أنه لا يستمتع بها . كل ما يفعله هنا لا يزيد على خلق انفعال مضاد لحالة التوتر التى تنتابه . فلماذا لا تتخلص أولا من حالات التوتر وعندئذ تستطيع ان تستمتع حقا بالتدخين أو الشراب أو ما تشاء ، بل لعلك عندما تتخلص من التوتر وتبرا منه تماما فلن تكون هناك « مشاكل » ناجمة عن خطأ فى الطعام أو افراط فيه أو فى الجنس أو غير ذلك . لن تكون هناك مشاكل الهزال الناجم عن « رجيـم » التغذية ، فما تتناوله سيكون هو ما تحتاجه ، وسوف تستمتع به ، وما تفعله سيكون هو ما تشعر تلقائيا وبكل أعماقك أنك تود ان تفعله كجزء من الحياة اليومية بأسرها . . وكجزء من بهجة الخليقة المحيطة بك .

ان الدافع الأساسى للشخصية الانسانية هو الاحساس بالوحدة الشاملة والانسجام الكامل مع الوجود . هذه هى السعادة القصوى . ولكن الصراع يقوم عندما تريد الـ « أنا » أو « الذات » . . ان تمارس هذه الوحدة كذات منفصلة . فالاحساس بالـ « أنا » ، اذا كان هو السائد ، فلن تتحقق معه الوحدة أو الانسجام أو السعادة . والاحساس بالوحدة الشاملة مع الكون لا يتأتى الا اذا اختفت الـ « أنا » .

وهذا هو الحال — الى حد محدود جدا — مع العلاقة الجنسية . فان الاندماج الكلى « أنا » واختفاء الاحساس بالذات هو الذى يعطى مؤقتا — وللحظة عابرة — الشعور بالانحداد والسعادة . ولكن هنا الاحساس بالسعادة قاصر هنا على الوحدة مع شخص واحد آخر وللحظة مؤقتة . فهل يمكن أن نتخيل مدى الاحساس اللانهائى بالجمال

والانسجام والسعادة الذى يمكن ان يتم عندما تكون هذه
الوحدة مع الوجود بأسره ؟ . . ان هذا ولاشك هو الهدف
الاسمى للحياة . وهو ايضا ، من بعض الوجوه ، الموت . .
الموت بالنسبة للوجود الفردى السطحي القائم على الصراع
والتوتر . تلك هى الحياة الخالدة . . المتجددة دائما ابدا .

والعقل نفسه هو انقى صور « الساكشما » واكثرها
حكمة وحنكة ، وبالتالي فهو اقوى جهاز تملكه الشخصية
الانسانية . من يستطيع ان يفهم ويدركه يستطيع ايضا
ان يصل الى ما وراءه ، فلا يكون قادرا على التحكم فى جسده
فحسب وانما يستطيع ايضا ان يتحكم فى كل الظواهر المحيطة
به . من اجل ذلك كان « التأمل » و « التركيز » و « معرفة
العقل » من أهم الجوانب فى تمارين السوريا ناماسكار .

ان العقل ، فى صورته البدائية غير المهذبة ، هو مختلف
الاحاسيس المتتابعة التى يتلو أحدها الآخر بسرعة والتى
تصل اليه من خلال أعضاء الحواس ، مثل العينين والأذن
والأنف والتذوق واللمس . فهذه الأعضاء تتصل وتنجذب
الى الأشياء الخاصة بها ، ومن خلال هذا الاتصال ،
وما يستتبعه من احساس ، تساعد هذه الأعضاء على اعطاء
الصور فيسجلها العقل كجزء من ذاكرته . وقد نتج من هذه
الذاكرة - أو القدرة على حفظ الاحاسيس - توهم بعض
الناس ان هناك عضوا ثابتا فى الجسم اسمه العقل . ولكننا
لو تنهنا ودققنا الملاحظة سنجد أن ما نسميه « عقلا »
ليس فى حقيقته سوى التابع السريع للاحاسيس المتغيرة ،
والقدرة على تذكرها . وعملية تذكر هذه الاحاسيس هى
« الذات » أو ال « أنا » . وتكرار بعض الاحاسيس العينة
يخلق وهما بأن لها صفة الاستمرار ، وهكذا نكتسب عادة

تصور وجود « أنا » مستمرة . وهذه « الذات » أو هذه الـ « أنا » تتوق الى أن تطيل بل وأن تبقى الى الأبد الأحاسيس السارة التي تأتيها من خلال أعضاء الحواس في جسم الإنسان ، بقدر ما تتوق هذه « الذات » أو الـ « أنا » الى أن تتخلص بأسرع ما يمكن من الأحاسات المضايقة أو الباعثة على التوتر أو التي تكون أقل مصدر للسرور . وبين الرغبة في استمرار الأحاسيس السارة ، والرغبة في انهاء الأحاسيس غير السارة يكمن الصراع الدائم في الحياة التي نعيشها في العادة .

وفوق كل ذلك ، وبشكل ما ، فإن وراء أداة العقل لوظيفته ، التي هي عبارة عن تتابع الأحاسيس والقدرة على حفظ ما سبق المرور به في الماضي ، وما يأمل أن يأتي به المستقبل ، يوجد الذهن . والذهن عضو أكثر نقاء وقوة ، فهو يستطيع أن يكون مستقلاً عن الأحاسيس التي تأتي بها الحواس ، ويستطيع - إذا ما تهيأ كما يجب - أن يفهم الواقع أو الحقيقة ، أما مباشرة وأما عن طريق الوجدان .

وهناك حقيقة هامة ينبغي هنا أن نفهمها وأن نمارسها . تلك هي أنه كلما كان العضو أكثر دقة وحساسية كان أكثر طاقة وقوة . فلقد أثبت العلم الحديث أن الذرة ، وهي أدق أشكال المادة ، تحتوى على امكانيات هائلة من الطاقة . والعقل الذي هو أدق وأبقى من الذرة ملايين المرات يملك طاقة لا حدود لها ، إذا قارناه بالذرة ، هذا فقط إذا تمكنا من ادراك سره . . هذا فقط إذا أصبح لنا أن نعرف « الحقيقة العليا » .

وفيما وراء الذهن تأتي الروح . والحق أن طاقة الروح طاقة لا نهاية لها فعلاً . فالروح هي « الحقيقة المطلقة » .

والآن ، فلنعد الى العقل .

انك بتمارين «السوريا ناماسكار» تدرب العقل وتنشطه .
والتدريب الصحيح لعضو اكثر دقة وتقاء مثل العقل او
الذهن يحتاج الى دقة النظر ، او بمعنى اصح الى «التركيز» ،
فالعقل هو تابع الاحاسيس والقدرة على حفظها .
والاحاسيس في اللحظة التي يستقبلها فيها العقل تكون
حقيقية وواقعية بمفهوم معين .

ولكن القدرة على حفظ هذه الاحاسيس هو مجرد ظاهرة
جوفاء ، والتعلق بها - (أى تذكر احساس ما) يخلق قيودا
معقدة تجر صاحبها الى مستوى محدود جدا من الادراك
وتجعل منه مخلوقا بليدا عديم الشعور ، متزمتا ، غارقا في
الخرافات والأوهام ، واذن فليست الاحساسات نفسها هي
التي تقيد الانسان وانما هي هي القدرة على حفظ هذه
الاحساسات (وهى قدرة جوفاء) والرغبة في استمرار
احاسيس سارة معينة ، ثم في الوقت نفسه الرغبة في عدم
استمرار احاسيس معينة اخرى غير سارة هي التي تقيد
الشخصية الانسانية وتجريها الى أسفل ، وتجعل من
المستحيل عليها ان تصل الى معرفة طبيعتها الحقيقية .

وانت تستطيع أن تمارس الاحساس بهذه الحقيقة اثناء
تأدية تمارين «السوريا ناماسكار» مع التركيز واحكام
التفكير في نقطة واحدة . فمن خلال التركيز - أى ان تكون
واعيا تماما وشاعرا بكل ما يحدث بداخلك في ذات اللحظة ،
(وكان بعضا منك شاهد دائم عليك ، و « ساكشى » بالنسبة
لكل شيء) - ستدرك هذه الحقيقة وهى أن « الذاكرة »
و « الرغبة » المصاحبة لها ظاهرتان كاذبتان زائلتان
ولا مضمون لهما .

وفي اللحظة التي تدرك فيها هذه الحقيقة . سوف يفرك احساس بالتحرر وانعدام الخوف ، احساس بأن كل أسباب التوتر والصدام أشياء غير ذات موضوع ، وانها لم يعد لها وجود . وستبدو كل المتاعب والمخاوف مثيرة للسخرية بشكل واضح .

وسيصبح لأعمالك واهتماماتك أبعاد جديدة . سنشعر بطاقة جديدة تتفجر بداخلك . ولكن ليس التركيز هو الذي يعطيك الحرية . وانما الحرية هي أن تحيا بكليتك في هذه اللحظة متحررا من القيود التي تشدك اليها احساسيس الماضي ، والخلود هو أن تعيش هذه اللحظة مع الجمال الأبدى والانسجام والسعادة التي لا نهاية لها .

ان هناك طاقة خلاقة لا نهائية لهذه « الآن » التي تتجدد دائما أبدا . « فالجديد » . . المتجدد دائما ، لا تحده المسافات . انه موجود في كل مكان . ففي لحظة « الآن » انت تعيش وتشعر أنك جزء لا يتجزأ من « شمولية » الوجود وعملية الخلق المستمرة القوية . . وعندما تكون على اتصال مستمر من لحظة الى أخرى بهذا الجديد ، فانت هنا حيا بحق ، وتمارين « السوربا ناماسكار » تعلمك كيف تكون حيا بحق .

ذلك أنك أثناء أداء هذه التمارين تكون واعيا ، وبالتالي فاهما وشاعرا : كيف أن الاحاسيس السارة وهى تستيقظ ، تبرز ذكرها فجأة باعتبارها الـ « أنا » التي تملك هذه الخبرة ، ومن خلال الوجود الزائف لهذه الذات أو الـ « أنا » ترغب في مواصلة الاحاسيس السارة . ثم أنت لابد مدرك كيف أن - « الذات » تأمل في أن تستمر موجودة من خلال

هذه الذكرى . كذلك تدرك اثناء هذه التمرينات كيف انه في اللحظة التي تستيقظ فيها اية احساس غير سارة ، فان عقلك او « ذاتك » تناضل من اجل منعها من الاسمرار ، ولنسوف ترى حينئذ كيف ان هذا الصراع والصدام يلبان جسدك ، فتصبح بسببهما عجوزا مكتئبا . فالمسألة في حقيقتها تدور حول ما اذا كان المرء يستطيع ان يرى بنفسه وبحس بوضوح ان عملية التذكر وعملية تنمية الـ « أنا » ، التي تريد أو لا تريد ، هي صراع ليس أجوف ومؤقتا والى زوال فحسب . . بل هو أيضا منهك للقوى ومثير للسخرية الى اقصى حد . فهل يستطيع المرء ان يدرك وبحس ان ٩٠ ٪ او اكثر من وجوده الوامى يضع في هذا الصراع بين رغبة الـ « أنا » وعدم رغبته ؟ - هل أحسست مرة واحدة انك لا تكاد تدرك ابدا كل الحقيقة العاجلة الشاملة للحظة التي انت فيها ؟ انك في الواقع لا تمى ابدا **اللحظة الخالدة** وعيا حقيقيا ، فعندما تكون « لحظة الوجود » قد انقضت ، تبرز سلسلة من الاحاسيس المتتابة وما يتخلل ذكراها من رغبات وآمال ومخاوف وأحزان . وفي دنيا الرغبات والآمال هذه يستطيع العقل البشرى ان يقوم بوظيفته . فالعقل في حقيقته ان هو الا ذاكرة ورغبات فاذا ما توقفت الرغبات ، ولم تستطع ذكرى اى احساس سابق ان تخلف وراءها رواسب من خلال الرغبة في اطالة احساس ما ، فان العقل - اى عملية الصراع - يتوقف كى يسود الاحساس الحقيقى بالبهجة والسعادة والانسجام .

فاذا ما اخذت تؤدى هذه التمرينات يوميا لمدة خمس عشرة اوة شرين دقيقة ، وانجزت مختلف الأوضاع ونظام التنفس صاحب لها ، فستستطيع ان تمارس هذه التجربة عمليا وبشكل ديناميكى ، وسوف تضى عليك هذه الحقيقة

بقدر هائل من الطاقة والحيوية والجمال ، وعندئذ ، إيا كان
عملك ، سواء كنت طبيبا أو مهندسا أو طالبا أو مدرسا أو
موسيقيًا أو حتى من رجال السياسة ، ستكتسب لنفسك
بعدا مختلفا ، وقيما مختلفة ، وسيصبح بوسعك أن تخلق
الجمال والانسجام من حولك .

إننا ونحن نعيش في صراع وتحت ضغط من التوتر
نندفع هنا وهناك في مختلف ميادين النشاط ، مما يتولد
عنه حتما المزيد من الصراع والتوتر . وإى شيء تفعله وأنت
في حالة صراع أو تحت ضغط من التوتر يؤدي إلى الدمار
والأسى . وإن ما نحن فيه اليوم من رغبات عارمة في التدمير
والتهريب - ليس فقط من يعملون منا في السياسة ، وإنما
أيضا طلابنا وعلمائنا ومفكرنا - إنما مرده هذا الصراع
والتوتر القائم بداخلنا . أما إذا استطعت أن تتوصل إلى
الجمال والسعادة والانسجام في داخلك وفيما حولك ، فإن
كل أعمالك ستكون منسجمة جميلة مفعمة بالسعادة ،
وستخلق بنفسك عالما جديدا .. وتنتهى منك الرغبة في
التدمير .

إن قوة هذه « الحقيقة » الموجودة بداخلك وما تنطوى
عليه من جمال إنما هي قوة هائلة إلى حد تتلاشى معه ميوبه
الجسم ونواقصه الناجمة عن الجهل مثل المرض والألم ،
وتختفى النزعات القبيحة مثل الغضب والحقد والجشع
والعلاقات الزائفة - . عليك أنت وحدك أن تمارس هذه
الحقيقة بنفسك بدلا من أن تكتفى بهذه الكلمات القليلة التي
سقناها هنا .. فكلمات الآخرين لن تحرر أحدا .. أبدا .

إن آفاق الوعي لدى الكائن البشرى بغير حدود . فهو

قادر على ان يحس بمشولية الوجود وان يكون في حالة سعيدة من الانسجام والرضى . ولكننا نختار عن جهل منا الحياة في حيز ضيق محدود من الرضى الذى تصنعه الاحاسيس السطحية المتلاحقة بسرعة واحدا بعد الآخر . وهذه هى علة ما نعانىه من توتر وصراع .

فاننا لا ندرك الهدف الحقيقى من الحياة ، وبالتالي فاننا نحاول ان نملأها بما يخيّل اليّنا انه الاحاسيس السارة ، على امل ان تمنحنا هذه الاحاسيس السعادة والانسجام . وعلى هذا يصبح الهدف الرئيسى لنا فى الحياة ان نخلق مزيدا ومزيدا من الاحاسيس محاولين ان نملأ الفراغ فى حياة بغير هدف .

وانعدام الهدف هذا يؤدى بنا الى اتخاذ طرق زائفة متوهمين انها ستعطينا السعادة الدائمة ، مثل السلطان او الرفاهية او حتى مجرد البهجة كفاية فى حد ذاتها ، غير انك ما تكاد تظن انك وصلت الى هذه البهجة حتى تدرك انه لا توجد سعادة دائمة . . انها ستذهب عنك ، وعندئذ ستبدأ من جديد محاولا شيئا آخر قد يكون الجنس . . او الاصلاح الاجتماعى او الرياضة البدنية . . كل هذا قد يعطيك ومضة مؤقتة عابرة من السعادة ولكنها تنتهى لتبدأ بعدها مسماك من جديد ، لانك قد وصلت الى طريق مسدود فلم تعد هذه الاحاسيس تسرك أو تثيرك .

ولكن . . .

لو أمكن لعقلنا ان يسكن . . ان يسترخى لحظة . . وان يستجيب لما بداخلنا وما حولنا من جمال وانسجام فان فيضا

من السعادة سنجدده حينئذ بين أيدينا . وتعميرناات
« سوريا ناماسكار » هذه تتناول كل مشكلة سعيك هنا
وهناك في طلب السعادة ، وتتيح لك ان تحيا كل يوم مدة
عشر او خمس عشرة دقيقة حياة كاملة منسجمة . حينئذ
تستطيع ان تنقل هذه السعادة ، وهذا الانسجام ، الى حياتك
اليومية الرتيبة المملة ، وان تخلق شيئا مرضيا وجميلا
ايا كانت مهنتك في الحياة .

خلاصة اليوجا

ان حياة اليوجى (من يارس اليوجا) سلسلة متواصلة من الاختبار والبحث ، والتجريبه ، وليس فيها مكان للخرافات أو السحر ، انها الحياة التى اتبعها الرسل والأنبياء من جميع الأديان .

وحياة اليوجى فى نهاية الامر هى حياة تقرب دائم الى الأول والآخر ، الى من لم يولد ، ومن لا يموت ، الى الله عز وجل .

نعم ، ففى هذا الوقت الذى نعيش فيه تستطيع اليوجا، أو علم الحياة الهندى القديم ، أن تكون نعمة كبرى لنا . فهى ليست علم الحياة فحسب ، بل هى كذلك فن الحياة الذى يستطيع أن يحدث تطورا متألفا بين القوى الجسدية والعقلية والأخلاقية والروحية الكامنة فى الإنسان . بعبارة أخرى ان اليوجا تستهدف تنمية الإنسان ككل وخلق الشخصية المتكاملة .

وتبدأ اليوجا بدستور لعلم الاخلاق يركز على البادىء الأساسية العامة لعدم العنف : الصدق ، وعدم السرقة ،

وتجنب الاسراف ، والبعد عن العلاقات الجنسية غير المنظمة،
والتنزه عن الحسد والتطلع الى ما في يد الغير . ومن مراعاة
هذه المبادئ تنبثق بالضرورة عدة فضائل ايجابية : الطهر ،
والقناعة ، والادراك الذاتى ، والجلد ، والعزيمة ، ثم روح
الاستسلام الى ارادة الله العزيز .

فاليوجا معناها اتحاد المادة مع الروح . انها اتحاد
تدريجي يتحقق نتيجة فترة من الحياة العلمية المنظمة بين
جميع قدرات الانسان الجسمانية ، فيخرج بها الى حالة
يبلغ فيها الادراك اسمى درجاته ، حتى اذا تحقق له ذلك
لم يعد هناك مزيد من المعرفة يمكن أن تصبو اليها نفسه .
واذن فدستور اليوجا الأخلاقى ، ويسمى « ياما نياما » هو
الأساس ، وهو أول عملية من عمليات التكييف ، ذلك أن
الشرط الأول فى التربية اليوجية هو تطهير العقل من الصدا
الذى يعلق به من جراء الأفكار والنزعات اللاأخلاقية او
اللااجتماعية او الدنسة التى تتولد نتيجة لاتباع مستويات
سلوكية او بيئية أجمع العرف على قبولها . وتظل عملية
الفصل هذه تسير جنباً الى جنب مع الخطوات الأخرى
المتصلة بالطريق ذى المراحل الثمانى الذى يؤدى الى أسلوب
الحياة اليوجى ، فاليوجا ليست الا أسلوب للحياة له فلسفته
وصفته المميزة .

وتعترف اليوجا بما للجسد من أهمية باعتباره الهيكل
الذى يمكن العقل بداخله ، والعقل بدوره هو مركز الادراك
والفكر والارادة والاحساس ومقر العلاقات القائمة بين القوى
الجسمانية والذهنية . ومن ثم فان اليوجا تضع سلسلة من
الاسانات او الأوضاع الجسمانية هدفها اخضاع الجسد

لسيطرة العقل وفي الوقت نفسه معاونة العقل على بلوغ قدراته التي لا حد لها .

وتختلف آسانات اليوجا ، أو أوضاعها ، اختلافا بينا ، سواء في الطريقة أو الأثر ، عن التمرينات الجسمانية التي يؤديها الرياضيون والمهتمون ببناء أجسامهم . فكل واحدة من هذه الآسانات قد وضعت بحيث يكون لها أثر محدد يكفل لأعضاء معينة أو أجهزة خاصة في الجسم أداء وظائفها على الوجه الأكمل دون اجهاد أو توتر . فبعض هذه الآسانات يتجه الى تمرين المفاصل وتهذيب العضلات ، بينما بعضها الآخر ينشط الجهاز الهضمي أو الجهاز التنفسي ، ولكنها جميعا تحدث بالضرورة أثرا منشطا على الجهاز العصبي الرئيسي ، وهو جهاز بالنسبة لليوجا يأتي في المقام الأول من الأهمية لما له من صلات وثيقة بالعمليات الذهنية .

ومن ثم فالآسانات ، اذا أديت بانتظام وفي حركات سليمة ، يمكن أن تساعد وحدها على بلوغ التوازن والهدوء الذهني ، بما تكفله لجميع أعضاء الجسم وأجهزته من أداء هادئ ومثابرة لوظائفها وما تخلفه من تفاعل مع العقل . ولهذا فان هذه الآسانات لها بالضرورة أثر نفسي وجسماني في وقت واحد يزداد كلما ازداد التحامها بالأثر المنقي أو الأثر الصحي لزواله اليوجا ، وكذلك ، بطبيعة الحال ، كلما ازداد ارتباطها بما للبراناياامات من أثر نفسي وجسماني لا يخطيء ، في امداد الآسانات بتوقيع منتظم للتنفس يؤدي الى ضبط وتنشيط الطاقات الحيوية أو « البرانات » ، حتى اذا تم ضبطها كان من السهل التقدم في مدارج اليوجا كما تصبح ممارستها أسهل وأكثر بهجة .

ومع ذلك فاذا لم يكن اليوجا من أمر سوى انها تساعد على ايجاد عقل متوازن وقانع في جسم ومنظم تنظيميا سليما فان هذا وحده كاف لأن يثبت نفع اليوجا في المجتمعات الفنية . ولعل اليوجا قادرة كذلك على أن تحول الأشخاص الذين دأبوا على أن يتركوا العنان لشهواتهم وأهوائهم الى أعضاء مسئولين مسالمين في أسرهم وفي مجتمعهم .

بل ان اليوجا تفعل أكثر من ذلك . فمن هذه المرحلة وما يليها من مراحل التقدم يتحول ما هو مادي أو جسدي تدريجا الى عقلي أو روحي ، وهكذا تتعلم العمليات العقلية بانتظام عن طريق انكماش العقل « براتياهارا » من الأشياء والأفكار الحسية ، بانقطاعه أولا عن الحواس الخارجية المتصلة بالنظر والسمع واللمس وغيرها نتيجة لممارسة مصدر التأمل ، ثم انقطاعه عن نزعات الخيال حتى يصل الى حالة من التجرد أو الفراغ العقلي ، فيستطيع الانسان بذلك أن يرتفع بهذه السيطرة الهائلة على العقل ، عن طريق ممارسة التركيز « دهارما » ، وأن يستخدمها في أعمال تنسم بالايثار والبعد عن المصالح والأهواء الذاتية من أجل خير المجتمع كله .

والخطوة قبل الأخيرة ، على طريق الصحة ذى المراحل الثماني ، هي التأمل (دهيانا) ، وهي خطوة اذا احسنت ممارستها تستطيع أن تكشف عن قدرات كبيرة وأن تؤدي في النهاية الى حالة من التجلي « سمادى » يجد فيها اليوجى ، طالما هي مستمرة ، نوعا من الإدراك الهنيء ، متحرر من القيود المادية في العالم المحيط به ، بما في ذلك القيود التي يفرضها الجسم .

وهكذا يتبين ان اليوجا تربية تدوم ما دامت الحياة ،
وهى فى كل مرحلة من مراحل تقدمها تستطيع ان تجعل
الشرير خيرا ، والخير أكثر خيرا ، بما تفرضه من ضبط
لقدرات الانسان الجسدية والعقلية بأسلوب علمى بغية
الوصول الى حياة سعيدة ممثلة بزيدها ثراء ما يتمتع به
الفرد من جسم سليم وما يتصف به من بعد عن الفيرة
والكراهية والحسد . ومن ثم فان اليوجا تساعد ولاشك
على احداث تحول معنوى وأدبى كبير فى حياة المجتمعات
الفنية ، شأنها شأن المسهلات التى تخلص الجسد من الملل
والأمراض التى يشكو منها .

ونستطيع ان نعتبر هذا الفصل خلاصة لما تقدم .
وسوف نوجز كافة الأسباب التى تجعل من تمرينات
« السوريا ناماسكار » نظاما رياضيا عمليا مناسباً ومقبولاً
من جميع الناس :

انها قابلة لأن يمارسها جميع الأشخاص دون استثناء .
انها قابلة لأن يؤديها الأفراد او الجماعات بالمئات
والآلاف .

انها قابلة لأن تؤدي فى المراء او بين أربعة جدران ، نهارا
أو ليلا ، وفى جميع فصول السنة .

انها لا تحتاج فى أدائها الا الى دقائق معدودة .
انها سهلة التعلم والتذكر .

انها ليست مخصصة لهذا الجزء أو ذاك من الجسم ،
وانما هى تمرينات للجسم كله .

انها لا تحتاج الى أية أجهزة أو أدوات أو ملابس خاصة .

انها يمكن أن تمارس طيلة حياة الانسان من المهد حتى
ارذل العمر – ولذلك فمن السهل أن تصبح عادة .

انها قابلة لان ينقلها الانسان في لحظة واحدة الى اى
مكان وأيضا ذهب .

انها لا تكلف شيئا ، ولا يحتاج القيام بها الى نفقات
اولية أو نفقات صيانة .

انها تقوى الجهاز الهضمى بأجمعه وتعالج الامساك
وتحقق الوقاية منه .

انها تحسن حالة الرئتين وتقى من الدرن وتساعد على
الشفاء منه الى حد كبير .

انها تقوى القلب وتعالج ضغط الدم ونبضات القلب
وغير ذلك من الاضطرابات عن طريق تنشيطها للدورة الدموية
على أساس أن الدورة الدموية النشيطة هي القاعدة الاولى
لصحة الانسان .

انها تنظم الجهاز الهضمى فى لحن واحد منسجم ،
فتنقى على الارهاق الدهنى والنسيان والقلق وغير ذلك من
الاضطرابات الذهنية . وبالرغم من أن علاج الأعصاب التالفة
يحتاج الى وقت وإلى مشقة أكثر من سائر خلايا الجسم
فإن أداء التمرينات على وجهها الصحيح كفيل بأن يعيد
الأعصاب الى حالتها الطبيعية ببطء وبالتدرج .

انها تنعش الغدد وتبعث فيها النشاط وتمنحها عزمًا جديدًا . فحركة امتداد وتقلص الزور تنعش الغدة الدرقية وتقى من أورامها . وقيام الغدد بوظائفها كما ينبغي امر حيوى للغاية بالنسبة للصحة والنشاط .

انها تحسن لون الجلد وقدرته على أداء وظيفته اذ تهيم له التخلص من المواد الملوثة السامة عن طريق افراز العرق بفزارة ، وتساعد على تسرب الطاقة الحيوية من الجو . والجلد الناصع المتورد صحة وقوة من عوامل النجاح لدى الرجال والنساء ، سواء في العمل او في الحياة الاجتماعية .

انها تقوى العنق والكتفين والذراعين والرسغين والاصابع والظهر والوسط والبطن والفخذين والركبتين وسمانتى الساقين وخالى الرجلين . وتقوية الظهر كما هو معروف علاج بسيط وناجع في نفس الوقت لاضطرابات الكلى .

انها تزيد من جمال نهود العذارى والامهات وتساعد على نموها وتجعلها دائما مرنة وقوية ومحتفظة بقدرتها على أداء وظيفتها ، كما انها تزيد من ادرار لبن المرضعات وترفع قيمته الغذائية .

انها تنعش الرحم والمبايض وتقضى على آلام الدورة الشهرية وأوجاعها وتقلل كثيرا من آلام الوضع وتجعله أقل خطورة .

انها تصلح ما تفسده الكعوب العالية والأحذية والأحزمة الضيقة وغيرها من الملابس المقيدة للحركة والتي تفرضها العادة أو المودة .

انها تذيب الكميات الزائدة من الشحم ولا سيما ما كان متراكما منها حول المعدة والردفين والخصدين والعنق والذقن .

انها تقلل من البروز غير العادى فى فتاحة آدم عن طريق ثنى العنق .

انها تخلص الجسم كلية من رائحة العرق الكريهة .

انها تقلل من تقوس الساقين .

انها تمنحك مناعة ضد المرض بفضل قوة المقاومة الشديدة التى تكتسبها بفضلها .

انها فضلا عن انها تعيد الأجزاء الداخلية للجسم الى قدرتها الطبيعية على أداء وظائفها تكسبك قواما رشيقا وجذابا .

انها أسرع وسيلة لزيادة نضارة الشباب والحفاظ عليها .
ان روح الشباب ذخيرة لا تقدر بمال . وانه لمن الرائع حقا أن تشعر بانك مكتمل اللياقة ، وانك قادر على أن تنهل أقصى ما تود من الحياة .

انها تجعل تفكيرك متفائلا وتحولك الى انسان يملؤه حب الخير والهدوء والثقة بالنفس .

انها باختصار تفتح لك أبواب الصحة والقوة والنشاط وطول العمر الخليق بكل الناس .

انها لن تكلفك شيئا ان تحاول ادائها .

نعم . ان تمرينات « السوريا ناماسكار » قادرة على منح كل هذه النعم الى الرجال والنساء لانها تنطوى على ميزة فريدة في ذاتها ، تلك هى القدرة على تنسيق عمل جميع الاجهزة الحيوية والعضلات وسائر اجزاء الجسم فتنمو كلها وتقوى في وقت واحد .

ونحن لا نزعـم ان تمرينات « السوريا ناماسكار » دواء لكل داء يتعرض له جسم الانسان ، ولكننا نستطيع ان نؤكد لقرائنا رجالا ونساء ، صفارا وكبارا ، أغنياء وفقراء ، أقوياء وضعفاء ، ان هذا النظام من التمرينات كفيل اذا طبق باخلاص ومثابرة ان يكافئ من يؤديه بالصحة الرائعة والطاقة المتوثبة ، وان يمنح المتقدمين في العمر حياة جديدة .

نعم لقد أصبحت الحياة – بفضل تمارين « السوريا ناماسكار » – أغنية سعيدة لى ، ولن حولى .

وهكذا الكتاب هو قربانى ودليل عرفانى بالجميل .

رسالة

(من ايا پانت ، سفير الهند بالقاهرة ،
الى ابنته اديتى ، بجامعة هنولولو)

القاهرة فى ١٤ نوفمبر سنة ١٩٦٨

اديتى عزيزتى

تسألينى ما هو التأمل؟ لقد تحدث أولو العلم عن التأمل
فوصفوه بأنه « تركيز العقل » ، ووصفه كريشنا مورتى بأنه
« اليقظة اللا اختيارية » ، كما كتبت فيمالا تاكر سلسلة من
الأشعار الجميلة الملهمة عن التأمل تقول فيها :

الكلمات تخوننى

يسألنى الأصدقاء
باهتمام وعناية
ماذا عسى أن أفعل ؟
ما « حالة » الوجود
التي فيها أعيش ؟
لست أدري بم أجيبهم
فلأن يحيا الانسان
حياة واعية يقظة
فى كل لحظة من لحظاته
لهو اكبر عمل يعمل
فالحياة هى الحياة
ليس فيها « حالة » تختلف عن ذلك
وان حياتى لذلك

لست أدري بم أجيبهم
ان « انا » و « لى »
كلمتان اختفيتا من زمن
فى لهيب الحياة
الذى لا يبقى ولا يلد
فلم يعد من الناس من يشعر بأية « حالة »
ولم يبق من يقدر ويرسم

واذن فلندع الحياة تحكى قصتها
وليلهم الله اصدقائى أن يستمعوا اليها !
ولندع « السكون » ينشد أغنية الحياة
وليوفق الله اصدقائى أن ينصتوا اليها !

اكتشاف النفس

التحرر هو الوسيلة الى اكتشاف النفس
فلنحاول اذن أن نرى ما يحدث —
حين لا تبصر العين اشكالا من خارجها !
ولنحاول أن نرقب ما يحدث فى سكون —
حين لا تسمع الاذن اصواتا من خارجها !
ولنسجل كل ما يحدث —
حين لا تشم الأنف شيئا من خارجها !
ولنلحظ كل ما يجرى —
حين لا يفكر العقل و لا يتخيل !

ولنكشف مابقى بعد ذلك
حين تختفى الـ « انا »
ويستحيل كل شيء الى ما هو حادث ؟
ولنستسلم للسكون الأعلى

ونرتب في بقطة ما يحدث !
فاذا بالوقع لا يفلفه غموض
واذا به في الطريق الى كشف النفس العليا:

لحظات نادرة

قلوبنا هي مواقع قتالنا
هي الميدان الذي تشن فيه الحروب على الدوام
هي الأرض التي تتصارع عليها الرغبات وتنبج نبح الكلاب
هي المكان الذي ترقص فيه المطامع المتناقضة رقصا عنيفا
هي الموضع الذي يكون فيه نجاح البعض فشلا لغيرهم
وانتصار أحدهم هزيمة لغيره

فما أندر اللحظات الفالية
حين نعيش في سكون وراحة !
قلوبنا خلو من التوتر
عقولنا مبراة من كل صراع
وأعمالنا تتنفس خلال الحرية المقدسة
وخير جزاء للعمل فيها هو إنجاز العمل

تلك لحظات محبة ووثام
تتم فيها الوحدة والتآلف الكامل
ويمتزج فيها الفاعل بالفعل في غير انفصام
ويسمو فيها المحب والحبيب على كل ازدواج
وتتعدم فيها جميع الاتجاهات
وتتوقف فيها كل المطامع

انه يموت كل يوم

لقد مات اخي !
كان طويلا نحىلا
كان قويا نحيفا
ابتسامته تأسر القلوب
وجهه جميل
قوامه مهذب
أخلاقه رقيقة

أتسألنى كيف مات ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا صبرت و طال استماعك
لقد مات فى الحرب
حرب ضارية بشعة
استقطت به الطائرة

أسقطها الأعداء
أتسألنى أية حرب تلك ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا كنت شجاعا فاستمعت الى
لقد مات فى الحرب
حرب أضرمنها نحن أنفسنا
فاستعر أوارها فى داخل أنفسنا
فاننا ، أنت وأنا ، نشعل الحروب

فنحن نغذى الطامع
ونثير الغيرة والحسد

نشجع الكراهية
وننسى الصداوات
فاذا بها تتفجر تفجيرا
فنسميها حربا ، وما هي الا حرب !
لقد مات أخى فى احدى تلك الحروب

أتسألنى من كان ذاك العدو ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا رغبت فى الاستماع الى
ان العدو هو انت ! انت !
هو انا ! انا نفسى !
فكلانا عدو لأخيه

اننا نذبح اخوتنا
أمئصت أنت الى ما أقول ؟
أنا نقتل ونسفك الدماء كل يوم
أمدرك انت ما أعنى ؟
تمسكنا بذاتنا قد ولد فينا الانقسام
وجعل هذا لى وذاك لك

تمسكنا بذاتنا قد خلق فينا الجشع
وذكرى فينا الصلف والفرور
تمسكنا بذاتنا قد دفعنا الى التملك
فاندفعنا نتملك باسم « الله »
ونمى فينا الرغبة فى السيطرة
فأشبعنا رقبتنا على حساب « الشعوب »
الا ترى فى ذلك مثل ما أرى ؟

اننا نحد السيوف

ونشحذ الحراب
ونحمل البنادق
ونركب الدبابات
نفعل كل ذلك باسم « الله »
نفعله باسم « الشعوب »
باسم « نظم » وعقائد لا حصر لها
فنذبح اخواننا ذبحا

أتدرك الآن معنى ما أقول ؟
انك أنت الذي قتلت أخى
بل أنا مثلك قد قتلته
لقد مات أخى
كلانا يقتله فى كل يوم
نعم ، ان أخى يموت كل يوم

الحياة كما هي

الخوف !
وما أدراك ما الخوف !
انه اندماج فى « المعلوم »

والذاكرة !
ما هي !
انها استعراض لتفكير تركز حول الذات

والعواطف والمشاعر !
ما هي !
انها انعكاسات يكفيها عقل سجين

والافكار والمشغل !
ما أمرها ؟
انها منافذ محترمة للهرب من الحياة والواقع

والاستنارة !
ما هي !
انها الادراك الدينامي الذي يتخلل الحياة

والحرية !
ما شأنها ؟
انها التمييز الواعي بين الحق والباطل

والحب !
ما هو ؟
انه تناسي النفس فيما بين الناس من علاقات

في شباك الزمن

وفي يوم جميل وضاء
بيننا الفضاء يشع بالحياة
خرجت « الذات » تتهادى
تحمل شباك الزمن
تبقى صيدا سميننا

ثم نشرت شباكنا محكمة
طعمها الحاضر والمستقبل
فاذا بسمكة كمول
تلقى بنفسها فيها
دون روية او تعقل

واستبد بها الخوف والقلق
تريد لنفسها مخرجا
لكن أين المخرج من شبك أحكمت خيوطها ؟
وماتت السمكة شيئا فشيئا
في شبك الزمن الجميلة
و « الذات » تبسم طربا

وحين مات الفكر
ذاب الزمن وتحلل
واختفى الفضاء فجأة
وضاعت « الذات » في فضاء موحش
وضاع معها العقل الصغير

وهكذا ما لا يحده زمان
لم يلبث أن تنفس في « عدم » جرد من الفضاء
وما لا اسم له
لم يلبث أن تلاشى في اتساع لا حد له

وراح ما يحده زمان
يتشد الأنشودة الأبدية
فلا الكلمات ولا الأصوات
تستطيع أن تقيس جمالها

كذلك قيل عن التأمل انه « انعدام التأمل » فانت اذا
بلغت الحالة العادية ، حالة الادراك الطبيعية ، في داخل
نفسك ، كنت في حالة تأمل . وقيل الى جانب ذلك انك حين
تؤدي وظائفك في حياتك اليومية وحواسك على اتصال
بالمحسوسات ، كالبصر والسمع والذوق والشم وغيرها ،
فان ادراكك يجب أن يكون داخل نفسك طول الوقت .

لقد كنت اتحدث يوما مع أحد لامات التبت أصحاب المقام الرفيع ، هو المبجل خنتسى ريمبوش . في جانبك ، فقال لى أن التأمل هو أن تضع عقلك بين فكرتين ، فإذا اختفت فكرة وما تزال فكرة أخرى في طريقها الى الظهور فانك تستطيع في تلك الفترة أن تصل الى الإدراك الأعلى أو « سمادى » ، وكلما طالت فترة السكون بين توالى فكرتين أمكن القول بأنك في حالة تأمل حقيقى .

ويتحدث مهاريشى ماهيش عن التأمل فيقول انه الوصول الى منبع أفكارك والبقاء في مرحلة لا يكون فيها ثمة تكوين للأفكار . فإذا وصل المرء الى هذه النقطة التى يتوقف فيها « تكوين الأفكار » تكون المانتترات ، أية مانتترات تقريبا ، عاملا مساعدا على تثبيت الإدراك الأعلى . ويرى الكثيرون أن مانتترات جاياترى ليست المانتترات التى يسهل بدء التأمل بها . وانك تعرفين مانتترات نيم - رحيم ، فهى مانتترات ذات فائدة كبيرة .

وقد أجاب حكيم ارنتشال العظيم ، السيد رامانا ماهريشى ردا على سؤال وجه اليه فقال « لو أن الانسان راقب فكرة ال « أنا » وتعقب المنبع الذى تنبع منه فان العقل يكون حينئذ مشغولا بهذه الفكرة . هذا هو التأمل . كذلك حين يكرر الانسان احدى المانتترات وهو يركز انتباهه على المصدر الذى تنبعث منه فان عقله يكون منهمكا في ذلك . هذا كذلك هو التأمل » .

وسئل شرى بادمانابانان الترافينكورى عن التركيز : السيطرة على العقل ، وتطهير العقل ، وما الى ذلك فاجاب « لماذا تشغل نفسك بالسيطرة على العقل ؟ ان عليك أن

تذهب الى أبعد من العقل . واذن فلنترك العقل وحده ،
فما من سيطرة أو تركيز مهما بلغ شأنه يستطيع أن يبعد
به عنه ، كل ما عليك هو أن تسترخي ، أن تكون عاديا ، يقطا ،
منتبها دائما . هذا ه والتأمل . بل انك لتستطيع أن تكون ،
بل ويجب أن تكون ، دائما في حالة تأمل ، منهمكا في الادراك
الظاهر المظهر دائما . والحق أنه ليس هناك ما يعمل ، وليس
هناك ما تصل اليه ، فانك أنت ذلك وذلك هو أنت » .

لقد كنت أتحدث يوما الى الیوجی المسلم الورع ، باباك
رحيم الاندونيسى ، وسألته « كيف يتأمل الانسان ؟ »
فأجابني « حذار أن تتأمل ، بل اترك الأمر لله » . وحين
سئل یوجی آخر من أندونيسيا ، باباك سوهوب ، عن التأمل
أجاب بأن التأمل معناه « أن تسلم عقلك وجميع أفكارك
ومشاعرك وأعمالك لله » .

فهل هناك يا بنيتي من طريق تنتهي عنده جميع الطرق .
انها في الحق رحلة الى المجهول .

وختاما اليك حبي ..

ايا بانة

تہریئات « السوریانا ماسکار »
یؤدیہا نجل المؤلف السید / ایا پانت
سفیر الهند



التمرين الاول - وقوف ... (شهيق)



التدريب الثاني - انحناء كامل ... (زفير)

التمرين الثالث - إحدى الساقين للخلف . (استقيم)



التحزين الرابع - الجسم مثل رقم « ٨ » - احتفاظ بالهواء بعد هذه الرحلة .



التعريف الخامس - الانبعاث ارضا ... (زفير)





المصور السادس - أرمع الحدياء على الكوراس ١٠٠ - ١٠٠

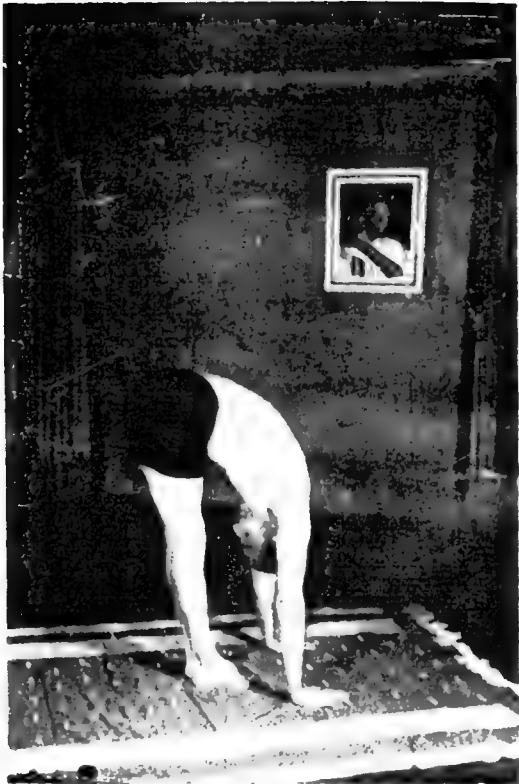
التعزيم السادس - ارفع الجاذع على المذراعين ١٠٠ سم



التعزيم السابع - الجسم مثل رقم « ٨ » - (رافعة)
 في المرحلة الاولى من ممارسة التعزيمات - واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة)

التعريين الثامن - احدى السائقين الخلف . . (شقيق)
 في المرحلة الاولى - واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة)



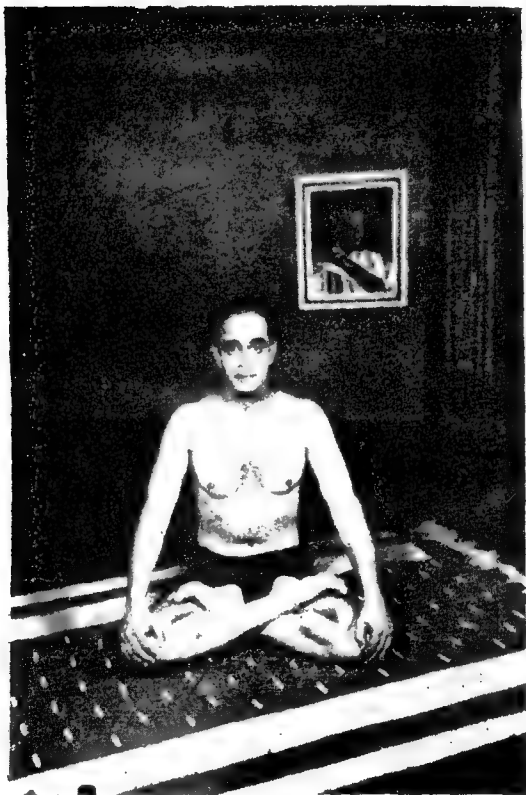


التمرين التاسع - انحناء كامل ... (زفير)



التمرين العاشر - وقوف ... (نهيق)

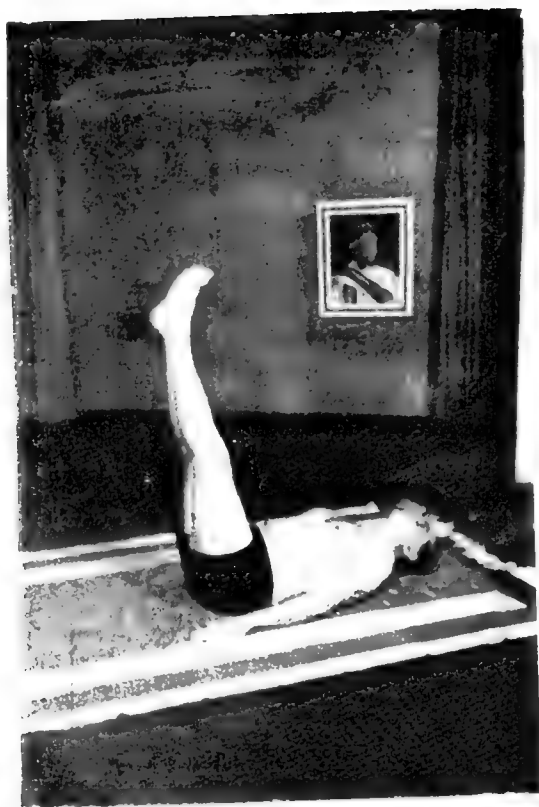
تمارين البهاستريكا والكابالابهاثى
يۇديها السيد/ ابا پانت
سفير الهند



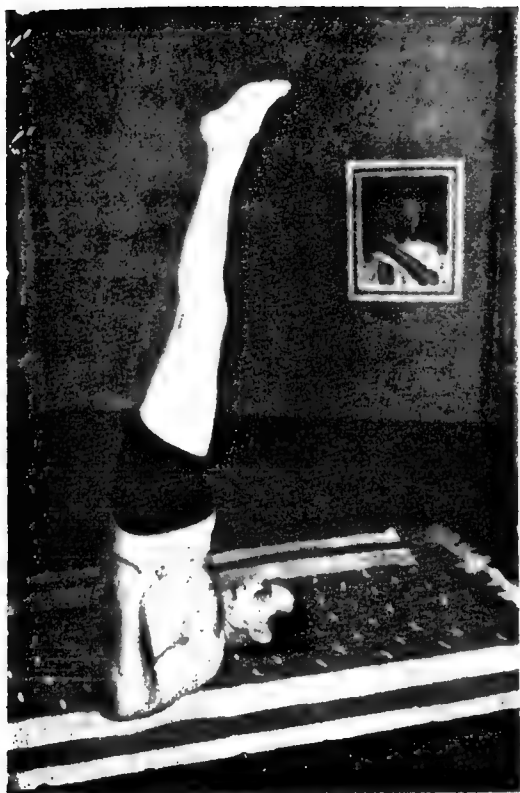
شكل رقم ۱۱ - ص ۵۷



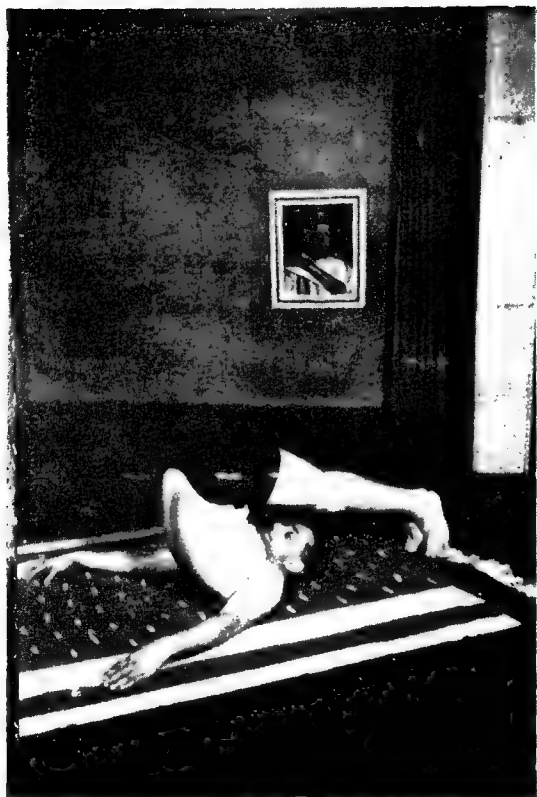
وضع الموت شكل رقم ١٢



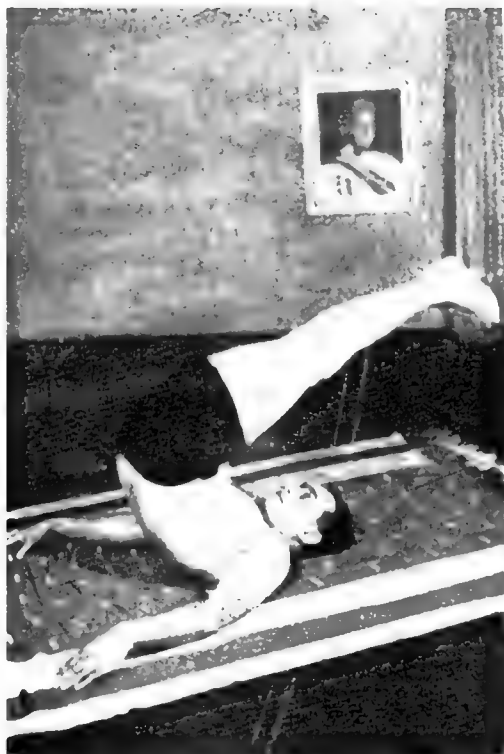
وضع السارفانجاسانا شكل رقم ١٣



شکل رقم ۱۴



شکل رقم ۱۵



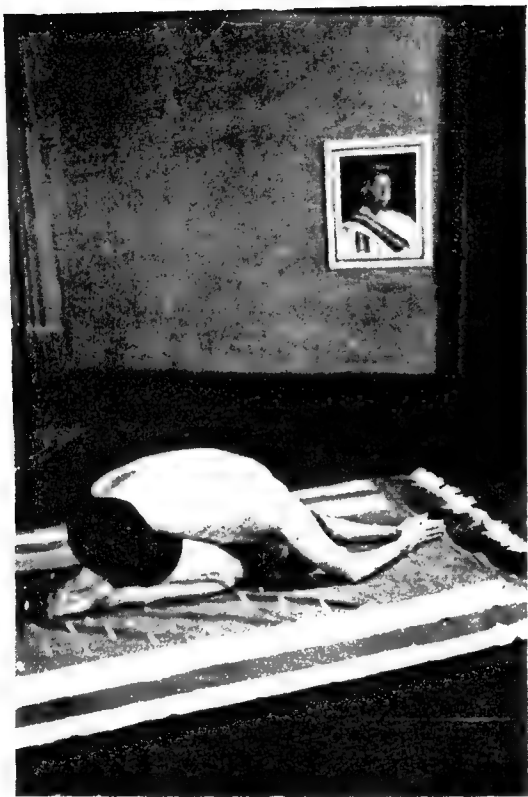
شکل رقم ۱۶



شکل رقم ۱۷.



سنگ رزم ۱۸



شکل رقم ۱۹



شکل رقم ۲۰



شکل رقم ۲۱

النائب

مكتبة دار الشرق

٨ شارع طلعت حرب - القاهرة
تليفون ٧١٨٦٦

محتويات الكتاب

صفحة

- ٣ الاهداء بقلم السيد/ أيا پانت
٥ تقديم بقلم السيد/ أيا پانت
٩ مقدمة الطبعة الثانية بقلم السيد / حسن عباس زكى
١١ مقدمة الطبعة الاولى بقلم السيد/ حسن عباس زكى
الصحفية الانجليزية لويز مورجان تتحدث عن مقابلتها
١٧ لراجا أونده وعن تمارين السورياتا ماسكار

الفصل الأول

- ٢٨ كيف عرفت اليوجا
٣١ عادة الصحة
٣٦ معنى السورياتا ماسكار
٤٥ مبادئ أولية
٤٩ التنفس هو الحياة

الفصل الثانى

- ٦٣ الاوضاع او الحركات العشرة
٦٤ الوضع الأول
٦٨ الوضع الثانى
٧١ الوضع الثالث
٧٤ الوضع الرابع
٧٦ الوضع الخامس
٧٨ الوضع السادس
٨٠ الوضع السابع

صفحة	
٨٢	الوضع الثامن
٨٣	الوضع التاسع
٨٤	الوضع العاشر

الفصل الثالث

٨٩	الفائدة بالنسبة للمرأة
٩٥	تجنب الشيخوخة
١٠١	في المدارس
١٠٨	تجربتنا الذاتية
١١٣	تمرينات البهاستريكا والكابلايهاني

الفصل الرابع

١٢٣	الصحة عن طريق الكلام
١٣١	الاصوات المساعدة

الفصل الخامس

١٤١	علاج الامساك
١٤٧	الدرن
١٥١	فن التفذية
١٦١	الاستيقاظ علم وفن
١٧٣	خلاصة اليوجا
١٨٢	رسالة من أيا پانت الى ابنته اديتى
	(قصيدة شعرية)
١٩٣	الصور التوضيحية

« وهذا الكتاب يقدم للقارئ
تمارين متعددة صالحة لكل
الأعمار ، وتؤدي دون حاجة
الى اداة مساعدة ، وفي أى
مكان ، وبغير مجهود أو وقت
كبير ، وتتدرج هذه التمرينات
بمن يمارسها تدرجا من شأنه
اتصال الأول بالثاني وهكذا
حتى التمرين العاشر ، ولكل
تمرين منها أثره فى جهاز من
أجهزة الجسم ، وكلها مجتمعة
تشحن الجسم بطاقات تجديد
خلاياه وتمنحه القدرة الكافية
على مواصلة العمل ،
والاحساس ببهجة الحياة
وجمالاتها ، حيث تكون التمارين
وحدة واحدة يسرى مفعولها
الى سائر أجزاء البدن . »

حسن عباس زكى

دار النشر للطباعة ت : ٧١٢٢٧



Bibliotheca Alexandrina



0436284

